

Міністерство освіти і науки України

Модельна навчальна програма

«Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти

(автори: Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.)

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-9 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу та базового предметного навчання, яка забезпечує наступність між початковою, базовою та профільною середньою освітами

Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-9 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для подальшого впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти.

У навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» передбачено обов'язкових 3 години на тиждень. За бажанням закладів загальної середньої освіти є можливість збільшити кількість уроків до 5 годин на тиждень.

Також важливо для підвищення рухової активності здобувачів освіти збільшити тривалість великої перерви на 10 хв, щоб мати можливість проводити різні види рухової активності (флешмоби, спортивні та рухливі ігри, челенджі, руханки, квести, тощо) та ввести в позаурочну діяльність факультативну, гурткову та секційну роботу з оздоровчої фізичної культури.

Мета, ціннісні орієнтири, завдання, засади і принципи

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване *на досягнення загальної мети базової середньої освіти*: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття

професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу. Навчання фізичної культури спрямоване на формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

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

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

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

Мета реалізовується комплексом завдань:

- створення умов для формування особистісних якостей та когнітивних властивостей учнів та учениць;
- розширення особистого соціального, культурного і навчального досвіду учнів та учениць в тому числі й під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності;
- формування мети, ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання фізичних вправ, систематичної рухової діяльності та здорового способу життя;
- створення умов для мотивації до навчання на основі використання потреб та інтересів учнів та учениць;
- формування знань, умінь та ставлення, щодо застосування фізичних вправ, набутого рухового досвіду у різних життєвих ситуаціях;

- формування здатності до моделювання рухової діяльності з врахуванням фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму;
- розвиток природних здібностей під час виконання фізичних вправ, ігрової та змагальної діяльності;
- формування уявлень про факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі;
- формування здатності до контролю фізичного і психоемоційного стану у процесі рухової діяльності;
- формування здатності дотримуватися здорового способу життя, а також правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Учитель має створити умови щодо формування в учнів та учениць компетентностей та базових знань визначених Держстандартом.

Компетентнісний потенціал освітньої галузі фізичної культури та базові знання зазначені в додатку 21 до Держстандарту.

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

Освітній процес з фізичної культури має бути спрямований на формування в учнів/учениць наступних наскрізних вмінь:

читати з розумінням, що передбачає здатність до емоційного, інтелектуального, естетичного сприймання й усвідомлення прочитаного, розуміння інформації, записаної (переданої) у різний спосіб або відтвореної технічними пристроями, що охоплює, зокрема, уміння виявляти приховану і очевидну інформацію, висловлювати припущення, доводити надійність аргументів, підкріплюючи власні висновки фактами та цитатами з тексту, висловлювати ідеї, пов'язані з розумінням тексту після його аналізу і добору контраргументів;

висловлювати власну думку в усній і письмовій формі, тобто словесно передавати власні думки, почуття, переконання, зважаючи на мету та учасників комунікації, обираючи для цього відповідні мовленнєві стратегії;

критично і системно мислити, що виявляється у визначенні характерних ознак явищ, подій, ідей, їх взаємозв'язків, умінні аналізувати та оцінювати доказовість і вагомість аргументів у судженнях, зважати на протилежні думки та контраргументи, розрізняти факти, їх інтерпретації, розпізнавати спроби маніпулювання даними, використовуючи різноманітні ресурси і способи оцінювання якості доказів, надійності джерел і достовірності інформації;

логічно обґрунтовувати позицію на рівні, що передбачає здатність висловлювати послідовні, несуперечливі, обґрунтовані міркування у вигляді суджень і висновків, що є виявом власного ставлення до подій, явищ і процесів;

діяти творчо, що передбачає креативне мислення, продукування нових ідей, добросесне використання чужих ідей та їх доопрацювання, застосування власних знань для створення нових об'єктів, ідей, уміння випробовувати нові ідеї;

виявляти ініціативу, що передбачає активний пошук і пропонування рішень для розв'язання проблем, активну участь у різних видах діяльності, їх ініціювання, прагнення до лідерства, уміння брати на себе відповідальність;

конструктивно керувати емоціями, що передбачає здатність розпізнавати власні емоції та емоційний стан інших, сприймати емоції без осуду, адекватно реагувати на конфліктні ситуації, розуміти, як емоції можуть допомагати і заважати в діяльності, налаштовуючи себе на пошук внутрішньої рівноваги, конструктивну комунікацію, зосередження уваги, продуктивну діяльність;

оцінювати ризики, що передбачає вміння розрізняти прийнятні та неприйнятні ризики, зважаючи на істотні фактори;

приймати рішення, що передбачає здатність обирати способи розв'язання проблем на основі розуміння причин та обставин, які призводять до їх виникнення, досягнення поставлених цілей з прогнозуванням та урахуванням можливих ризиків та наслідків;

розв'язувати проблеми, що передбачає вміння аналізувати проблемні ситуації, формулювати проблеми, висувати гіпотези, практично їх перевіряти та обґрунтовувати, здобувати потрібні дані з надійних джерел, презентувати та аргументувати рішення;

співпрацювати з іншими, що передбачає вміння обґрунтовувати переваги взаємодії під час спільної діяльності, планувати власну та групову роботу, підтримувати учасників групи, допомагати іншим і заохочувати їх до досягнення спільної мети.

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.

Пріоритети змісту і структура програми

Програмою передбачено вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти та предметне навчання фізичної культури, наступність початкової і базової середньої освіти, що проявляється насамперед у продовженні формування ключових і предметних компетентностей та наскрізних умінь, необхідних для свідомого вибору учнями подальшого життєвого шляху та самореалізації, навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії. Специфічним для цього рівня середньої освіти є більш глибока диференціація змісту за предметною галуззю «Фізична культура» з урахуванням інтересів та обдарувань учнів.

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

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид фізкультурно-спортивною діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

Змістове наповнення варіативної складової освітньої заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. На вибір учнів/учениць упродовж року для 5-6 клас у має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів; для 7-9 клас учні/учениці мають опанувати 8-12 варіативних модулів. Для добору варіативних модулів враховується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки та стан здоров'я здобувачів освіти, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах.

Вибір варіативних модулів учнем/ученицею відбувається кожної чверті/триместрі із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру для учнів 5-6 клас у визначаються 3-4 варіативні модулі; для 7-9 клас у визначаються 2-3, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів/учениць.

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

Організуючи варіативну складову уроків фізичної культури, для забезпечення навчання і формування компетентностей доцільно використовувати завдання на основі діяльнісного підходу, проєктного і проблемного навчання тощо.

Програми містять очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, відповідно до яких запропоновано зміст навчального матеріалу та види навчальної діяльності.

Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі проводяться фізкультурно-оздоровчі масові заходи (ігри, змагання, челенджі, квести, флешмоби тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. Частина фізкультурно-оздоровчих заходів можуть проводитися в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів долучати батьків (інших членів родини) у якості учасників і глядачів. Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів і учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю.

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

Шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура»

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

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

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

- фізичному розвитку, формуванню сенсорних можливостей, моторних навичок, рухового досвіду, фізичних якостей;

- використання в різних життєвих ситуаціях індивідуальних оптимальних способів виконання фізичних вправ.

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

Комплекс обов'язкових результатів складає основу для формування майбутньої готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави. В цьому контексті, завдання на основі проблемного та діяльнісного підходів доцільно пов'язувати з розвитком природних здібностей і вдосконалення фізичних якостей. Враховуючи вікові особливості учнів/учениць 5-9 клас у та сенситивні періоди розвитку – сприяти зростанню рівня їх функціонального стану та фізичної підготовленості є важливим завданням вчителя.

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

Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. При використанні на уроці широкого спектру різноспрямованих фізичних вправ, засобів інваріантного і варіативних модулів, доцільно враховувати позитивне і негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ тощо.

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

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

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

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

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

На уроці фізичної культури реалізуються як загальнопедагогічні принципи навчання: науковості, систематичності й послідовності, свідомості, активності та самостійності у навчанні, наочності, ґрунтовності, зв'язку навчання з практичною діяльністю, доступності навчання та врахування індивідуальних особливостей учнів, емоційності навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання: принцип безперервності процесу фізичного виховання, системного чередування навантажень і відпочинку, поступового підвищення

розвиваючо-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямків фізичного виховання.

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

Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:

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

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

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

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

Важливою умовою уроку є індивідуалізація навчання. Цьому сприяє програмна позиція можливості індивідуального вибору засобів навчання (варіативних модулів) на кожному уроці. Використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо, враховує інтереси та можливості різних учнів. Складний матеріал, ступінь навантаження тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання. Доручення учням завдань для самостійного виконання, передбачає щоби учні могли поступово переходити від менш важких завдань до більш складних.

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

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

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

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

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

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

– забезпечення відповідності уроку програмі за засобами, застосування інноваційних методів навчання, міжпредметних зв'язків, компетентнісного і діяльнісного підходів;

– забезпечення дотримання принципів розвивального, практико-орієнтованого навчання, зв'язку із життям, освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;

– формування в учнів/учениць компетентностей, самостійності, активності та ініціативи, умінь і навичок самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, створення умов для їх самореалізації та самовдосконалення;

– забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;

– використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання, подачі нового матеріалу, понять, розвивальних вправ, представлення результатів самостійної і групової роботи, виконання домашньої роботи, формувального оцінювання тощо;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості на основі управління моторною щільністю уроку, інтенсивністю і тривалістю застосування засобів, застосування методичних підходів, які дозволяють значно підвищити моторну щільність уроку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Фізкультурно-оздоровча діяльність

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

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

Оцінювання освітніх досягнень

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

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

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

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

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

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

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

Семестрове оцінювання може здійснюватися за результатами контролю загальних результатів відображених у Свідоцтві досягнень. Семестровий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу і підтвердження результатів поточних оцінок, отриманих учнями раніше. Завдання для проведення семестрового контролю складаються на основі програми, розробляються вчителем з

урахуванням рівня навченості учнів, що дає змогу реалізувати диференційований підхід до навчання. Семестровий контроль може бути комплексним, проводитись у формі тестування тощо.

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

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

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

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

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

Державний стандарт початкової освіти, Закон України «Про повну загальну середню освіту» визначають формульоване оцінювання серед основних різновидів оцінювання. Формульоване оцінювання – це оцінювання під час навчання і «для навчання» – тому що, на відміну від підсумкового, має на меті формування (або форматування) освітнього процесу з урахуванням освітніх потреб кожного учня задля більш ефективного формування необхідних знань, умінь та ставлень. «Оцінювання» не обмежується виставленням оцінки. Це послідовна змістовна взаємодія між учнем, учителем і батьками, щодо освітніх досягнень учня на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв.

Формульоване оцінювання спирається на систему прийомів, що вчитель застосовує під час навчання та має ґрунтуватися на певних ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування формульованого 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 формульованого оцінювання відносяться: забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями/ученицями; активна участь учнів/учениць у процесі власного навчання; корегування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання; визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію та самоутвердження учнів, які, у свою чергу, впливають на навчання; вміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

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

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

У процесі навчання об'єктом оцінювання є діяльність учня для досягнення цілей навчання. Отже, розроблення освітньої цілі є основою всіх видів оцінювання. Оцінювання може виміряти, на якому рівні досягнута ціль. Це можливо за умови, що ціль є вимірною. На початковому етапі вчитель розробляє, доводить до відома й обговорює з учнями/ученицями цілі уроку, або низки уроків і завдань. Регулярні

обговорення в майбутньому мають перерости у традиційну спільну роботу вчителя з учнями. Ефективний зворотний зв'язок має бути чітким, зрозумілим, своєчасним, відбуватися в атмосфері доброзичливості і взаємоповаги, забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання, вдосконалення. Знання, вміння та навички мають бути інструментами з якими учень має працювати: застосовувати, шукати умови й межі застосування, перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується різноманіттям прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом.

Знання й розуміння учнями критеріїв оцінювання, робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв спільно з учнями сприяє позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для 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 передуює оцінюванню роботи вчителем/вчителькою. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовується порівняння двох самооцінок: прогностичної та ретроспективної. Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем/ученицею власної роботи, але й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно також використовувати взаємооцінювання.

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

Даною модельною програмою передбачене застосування практик формульованого оцінювання з одночасним використанням їх результатів для 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/учениць, формування загальної культури оцінювання.

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:

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

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

- Очікувані результати на відповідному етапі освітнього процесу;
- на динаміку формування ключових компетентностей, а саме: вільне володіння державною мовою, здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, математична компетентність, компетентності у галузі природничих наук, техніки і

технологій, інноваційність, екологічна компетентність, інформаційно-комунікаційна компетентність, навчання впродовж життя, громадянські та соціальні компетентності, культурна компетентність, підприємливість і фінансова грамотність;

- на формування наскрізних вмінь, а саме: читати та сприймати інформацію з розумінням, висловлювати власну думку, критично і системно мислити, логічно обґрунтовувати позицію, діяти творчо, виявляти ініціативу, конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, вирішувати проблеми, співпрацювати з іншими.

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць у вересні-жовтні може проводитися тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме: швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність, координація, швидкісно-силові вправи.

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

Безпосередньо формувальне оцінювання освітніх досягнень учнів 5-х – 9-х класів переважно здійснюється вчителем вербально.

ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ
оцінювання результатів навчання учнів/учениць 5-9-х класів
Свідоцтво досягнень

- Розвиває особистісні якості в процесі фізичного виховання
- Володіє технікою фізичних вправ
- Здійснює фізкультурно-оздоровчу діяльність

Група результатів 1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання

- Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1];
- Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [ФІО 1.2];
- Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [ФІО 1.3];
- Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [ФІО 1.4];
- Дотримується етичних норм у руховій діяльності [ФІО 1.5]

Група результатів 2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ

- Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1];
- Моделює рухову діяльність [ФІО 2.2];
- Виконує фізичні вправи під час ігрової та змагальної діяльності [ФІО 2.3]

Група результатів 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання

- Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1];
- Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [ФІО 3.2];
- Дотримується здорового способу життя через фізкультурно-оздоровчу діяльність [ФІО 3.4];
- Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [ФІО 3.5]

Бал	ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ	ГАЛУЗЕВІ КРИТЕРІЇ		
		Група 1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання	Група 2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ	Група 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання
1	Учень / учениця не бере практичної участі у фізичних заняттях та під час оздоровчих вправ, не проявляє інтересу до власного фізичного розвитку	демонструє мінімальний інтерес до фізичної активності, не виявляє бажання співпрацювати з іншими та уникає участі в будь-яких групових діях під час уроку	учень не дотримується правильної техніки виконання вправ, часто допускає помилки, не враховує основні правила та рекомендації вчителя	не бере участі у процесі фізичної/рухової активності, демонструє мінімальний інтерес до здорового способу життя та активних видів відпочинку
2	Учень / учениця демонструє мінімальний активний рівень зацікавленості у фізичних	відтворює незначну частину вправ, не може ефективно співпрацювати	демонструє мінімальне розуміння техніки виконання	демонструє мінімальну участь під час фізичної/рухової активності, що є

	активностях, не виконує фізичні вправи чи фізкультурно-оздоровчі завдання	з іншими учнями, не зацікавлений у власному розвитку	вправ, вправи виконує недостатньо точно	недостатньою для підтримки здоров'я
3	Учень / учениця демонструє обмежений рівень інтересу до фізичних / рухових активностей, іноді демонструє елементи правильної техніки виконання вправ, але це відбувається лише з допомогою вчителя	демонструє часткову участь у відпрацюванні різноманітних завдань; під час уроку не проявляє ініціативу у власному розвитку та вміння співпрацювати	частково демонструє елементи правильної техніки виконання вправ, однак допускає помилки, що впливають на результат	демонструє мінімальну участь у фізичній / руховій активності, проте це відбувається лише з настанови вчителя
4	Учень / учениця демонструє незначний інтерес до фізичних вправ, проте іноді бере участь в іграх та оздоровчих вправах	іноді бере участь у відпрацюванні різноманітних завдань, демонструє мінімальну взаємодію з однолітками	демонструє часткове розуміння техніки вправ, виконує їх правильно, але з неточностями	іноді бере участь у фізичній / руховій активності, однак не демонструє її на постійній основі
5	Учень / учениця демонструє середній рівень зацікавленості, регулярно бере участь у загальнорозвивальних вправах та оздоровчих вправах, однак не виявляє значного ентузіазму	епізодично демонструє окремі вольові якості під час виконання фізичних вправ, деякі ознаки співпраці та активності у власному розвитку	демонструє середній рівень техніки виконання вправ, допускає мінімальну кількість помилок, однак не завжди виявляє стабільність у виконанні	демонструє середній рівень участі у фізичній / руховій активності, але не завжди зі значним ентузіазмом
6	Учень / учениця демонструє інтерес до фізичних занять та здорового способу життя, регулярно бере участь у загальнорозвивальних вправах та завданнях, звертаючись за допомогою до вчителя	демонструє середній рівень участі та співпраці з іншими учнями, епізодично виявляє вольові якості під час виконання фізичних вправ	демонструє добре засвоєну техніку вправ, але допускає неточності в рухах чи певних вправах, що потребують покращення після демонстрації вчителем	учень демонструє обмежений рівень участі у фізичній / руховій активності, однак йому не вистачає систематичності та постійності у ході виконання вправ
7	Учень / учениця демонструє достатній рівень зацікавленості й активності; регулярно бере участь у фізичних та оздоровчих вправах, виявляючи до них певний інтерес	активно бере участь у групових завданнях, активно взаємодіє з однолітками та проявляє елементи лідерства	добре володіє технікою виконання вправ, демонструючи неабияку точність та стабільність, допускає незначну кількість помилок	демонструє достатній рівень участі у фізичній активності, займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю, виявляючи до неї певний інтерес
8	Учень / учениця демонструє високий рівень зацікавленості фізичною активністю, бере активну участь в оздоровчих заходах	демонструє співпрацю та взаємодію з однолітками в командних іграх, бере активну участь у групових завданнях, виявляє високий рівень самостійності	демонструє вправність у ході виконання завдань, проте виявляє недосконалість у техніці їхнього виконання	учень виявляє достатній рівень участі та активності у фізичній / руховій активності, дотримується здорового способу життя
9	Учень / учениця демонструє високий рівень фізичної активності, регулярно займається фізичними та оздоровчими вправами,	демонструє неабиякий рівень співпраці та лідерських якостей; бере активну участь у досягненні	виявляє майстерність у техніці виконання вправ; виконує вправи майже ідеально, без	демонструє високий рівень участі у фізичній активності, виявляє значний інтерес до здорового способу життя

	виявляючи інтерес до здорового способу життя, однак у процесі відтворення вправ після демонстрації вчителя допускає незначні помилки	спільних цілей в командних іграх	помилки та з високою ефективністю	
10	Учень / учениця демонструє високий рівень зацікавленості та систематичності під час виконання різних вправ, надає перевагу фізичній активності як важливому складнику свого життя	демонструє високий рівень співпраці в командних іграх, ефективно взаємодіє з однолітками та постійно сприяє їхньому розвитку	демонструє високу техніку виконання фізичних вправ у ході ігрової та змагальної діяльності, самостійно обирає найефективніший спосіб виконання фізичних вправ	виявляє високий рівень фізичної активності, регулярно та якісно виконує фізичні вправи
11	Учень / учениця демонструє винятковий рівень зацікавленості та дедукації, виявляє особливий інтерес до фізичної активності й власного розвитку	демонструє вольові якості у процесі рухової активності, розуміє власну роль у ході командної гри, на високому рівні аналізує як власні сильні та слабкі якості, так і відповідні якості суперника	систематично демонструє вольові якості у процесі рухової активності, визначає власну роль та завдання для підсилення командної взаємодії та основні аналізу сильних та слабких сторін, як свої, так і команди	демонструє високий рівень участі у командній діяльності, виявляє неабияку фізичну активність та приділяє чимало часу фізкультурно-оздоровчим вправам, що відображається на його загальному стані здоров'я та фізичній формі, добирає фізичні вправи для регулювання власного емоційного стану
12	Учень / учениця демонструє виняткову зацікавленість у фізичній активності, демонструє винятковий інтерес до фізичних занять та оздоровчих вправ, що є ключовим складником його життя, аналізує власні навчальні дії, планує свій подальший освітній поступ, ініціює, планує й організовує співпрацю в групах з метою досягнення навчальних цілей, виконання дослідницьких / творчих завдань	демонструє та визначає власну роль у командній діяльності, стимулює однолітків до досягнення високих цілей, виявляючи їхню співпрацю та лідерство	демонструє бездоганне виконання вправ, гармонію та точність рухів, пропонує одноліткам ефективний спосіб виконання фізичних вправ	демонструє особливу фізичну активність, систематично та цілеспрямовано займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю, вміє себе якісно оцінювати

Перелік модулів

Інваріантний модуль: Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка

№	Варіативні модулі/ клас	5	6	7	8	9
1.	Аеробіка	+	+	+	+	+
2.	Акробатичний рок-н-рол	+	+	-	-	-
3.	Активні парки	+	+	+	+	+
4.	Алтимат фризбі	+	+	+	+	+
5.	Американський футбол (flag football)	+	+	+	+	+
6.	Бадмінтон	+	+	+	+	+
7.	Баскетбол 3x3	+	+	+	+	+
8.	Баскетбол	+	+	+	+	+
9.	Бейсбол	+	+	-	-	-
10.	Бойовий хортинг	+	+	+	+	+
11.	Біатлон	-	-	+	+	+
12.	Велоспорт	+	+	+	+	+
13.	Військово-спортивні ігри	+	+	+	+	+
14.	Волейбол	+	+	+	+	+
15.	Воркаут «Workout»	+	+	+	+	+
16.	Вправи з гирями	-	-	-	-	+
17.	Вудбол	+	+	-	-	-
18.	Гандбол	+	+	+	+	+
19.	Гімнастика	+	+	+	+	+
20.	Городки	+	+	-	-	-
21.	Дартс	+	+	+	+	+
22.	Дзюдо	+	+	+	+	+
23.	Дитячий (настільний) більярд	+	+	+	+	+
24.	Доджбол (вибивний)	+	+	+	+	+
25.	Здоровий спосіб життя	-	-	+	+	+
26.	Корфбол	+	+	+	+	+
27.	Кросфіт «CrossFit»	+	+	+	+	+
28.	Лакрос	+	+	+	+	+
29.	Легка атлетика (дитяча легка атлетика 5-бкл.)	+	+	+	+	+
30.	Лижна підготовка	+	+	-	-	-
31.	Настільний теніс	+	+	+	+	+
32.	Падбол	-	-	+	+	+
33.	Падел (падел-теніс)	+	+	+	+	+
34.	Панна (вуличний футбол)	+	+	+	+	+
35.	Петанк	+	+	+	+	+
36.	Пікбол	+	+	+	+	+
37.	Плавання	+	+	+	+	+

№	Варіативні модулі/ клас	5	6	7	8	9
38.	Пляжний бадмінтон (airschatl),	+	+	+	+	+
39.	Пляжний бейсбол (гилка)	+	+	+	+	+
40.	Пляжний волейбол,	+	+	+	+	+
41.	Профільна (професійно-прикладна) фізична культура	-	-	-	-	+
42.	Регбі-5	+	+	+	+	+
43.	Рінго	+	+	+	+	+
44.	Рукопашний бій	+	+	+	+	+
45.	Рухливі ігри	+	+	-	-	-
46.	Рятувальне багатоборство (Школа безпеки)	+	+	+	+	+
47.	Самбо	+	+	+	+	+
48.	Скандинавська ходьба	+	+	+	+	+
49.	Сквош	+	+	+	+	+
50.	Слалом (роликові ковзани)	+	+	+	+	+
51.	Скелелазіння, боулдерінг і альпінізм	-	-	+	+	+
52.	Софтбол	+	+	+	+	+
53.	«Спорт заради розвитку»	-	-	+	+	+
54.	Сумо	+	+	+	+	+
55.	Спортивно-настільні ігри (СНІГРИ)	-	-	+	+	+
56.	Спортивне орієнтування	+	+	+	+	+
57.	Теніс	+	+	+	+	+
58.	Туризм	+	+	+	+	+
59.	Ушу	+	+	+	+	+
60.	Фістбол	+	+	+	+	+
61.	Фітнес-йога	+	+	-	-	-
62.	Фехтування	+	+	-	-	-
63.	Флорбол	+	+	+	+	+
64.	Футбол	+	+	+	+	+
65.	Футзал	+	+	+	+	+
66.	Хокей на траві	+	+	+	+	+
67.	Хортинг	+	+	+	+	+
68.	Хортинг-фехтування	+	+	+	+	+
69.	«Хортинг. Розділ - фехтування»	+	+	+	+	+
70.	Цікава фізкультура	+	+	-	-	-
71.	Чирлідінг	+	+	+	+	+
72.	Шахи	+	+	+	+	+
73.	Шашки	+	+	+	+	+
74.	Шорт-гольф	+	+	-	-	-
75.	Cool Games	+	+	+	+	+

ОСНОВНА ЧАСТИНА

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

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка</i>		
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини. Цінності спорту та принципи чесної гри. [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує волюві якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</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 волюва людина? Особливості формування волювих 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 рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні</p>	<p>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p>Фронтальний: 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>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</p> <p>пошук інформації, знань на задану тему;</p> <p>підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;</p> <p>складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем</p>

<p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p>	<p>особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p>	<p>завдань</p>
<p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p>	<p>Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p>	<p>Групова та парна робота: 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>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p>	<p>Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін.</p>	<p>Індивідуальна робота: 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>Розуміє основи волонтерської діяльності [6 ФІО 2.2.1-1]</p>	<p>Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності?</p>	<p>Навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.</p>
<p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p>	<p>Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини.</p>	<p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p>
<p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p>	<p>Волонтерство та його прояви. Основи волонтерської діяльності. Роль волонтерства у житті підлітків.</p>	<p>Інтегровані завдання: Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних,</p>
<p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p>	<p>Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності.</p>	<p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p>
<p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p>	<p>Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ.</p>	<p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p>
<p>Обізнаний із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях [6 ФІО 3.1.1-1]</p>	<p>Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності.</p>	<p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p>
<p>Розповідає про історію виникнення Олімпійського руху</p>	<p>Захоплюючий світ спорту.</p>	<p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p>
	<p>Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені.</p>	<p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p>
	<p>Від Стародавньої Греції до сучасної України.</p>	<p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p>
	<p>Основи самоконтролю під час занять та виконання фізичних вправ.</p>	<p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p>
	<p>Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини.</p>	<p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p>

[6 ФІО 3.1.1-2]	Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла.	історичних, мовних предметів.
Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення	Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами.	Практичне виконання: виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор.
[6 ФІО 3.1.1-5]	Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники.	Фронтальний: одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань.
Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками	Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності.	Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:
[6 ФІО 3.2.1-1]	Стройові вправи: перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два; рух уперед з кроку на місці; ходьба «змійкою».	- підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя;
Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я	Додаткові вправи: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості	- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань;
[6 ФІО 3.3.1-1]	Музично-ритмічні та танцювальні вправи: танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо.	Групова та парна робота: 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.
Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності	загальнорозвивальні вправи: - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо.	Індивідуальна робота: самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє
[6 ФІО 3.3.1-3]	вправи для розвитку швидкості і швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або	
Визначає мету систематичної рухової діяльності	виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і	
[ФІО 1.1]	відносно простими за координацією; Розвиток	
систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання	швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або	
[6 ФІО 1.1.1-2]	виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і	
демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності	швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або	
[6 ФІО 2.1.1]	швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або	
застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості	швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або	
[6 ФІО 3.4.1-3]	швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або	
бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)	швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або	
[6 ФІО 1.3.1-2]	швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або	
Демонструє техніку фізичних вправ	швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або	

<p>[ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3]</p>	<p>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 4x9м, біг «по швидкісній драбині», «Формула – 1»); швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та присіду; стрибки на скакалці та ін.;</p> <p>вправи на розвиток сили: вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей;</p> <p>відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60% граничного, помірний</p> <p>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>вправи на розвиток сили за типом обтяження: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженням опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо);</p> <p>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</p>	<p>опрацювання.</p> <p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p>Інтегровані завдання: Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>
---	--	--

м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи.

швидкісно-силові якості;

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 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.

гнучкості; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика;

силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням;

пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок

власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розмахування; пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо;

утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості;

витривалості;

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;

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.

використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правої і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у

	<p>довжину на задану відстань);</p> <p>ускладнення вправ додатковими рухами;</p> <p>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.</p> <p>Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей.</p> <p>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>	
--	---	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</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</p>	<p>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p>Фронтальний: 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,</p>

<p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p>	<p>чому модно бути здоровим Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм.</p>	<p>інформаційні, історичні факти. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</p>
<p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p>	<p>Вплив на організм загартування. Види та способи загартування. Правила безпеки при заняттях загартуванням.</p>	<p>- пошук інформації, знань на задану тему;</p>
<p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p>	<p>Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці. Емоційні стани під час фізичної активності.</p>	<p>- підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань</p>
<p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p>	<p>Виконання вправ для розвитку фізичних якостей – основа твого успіху.</p>	<p>Групова та парна робота: 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>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p>	<p>Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей. Правила змагань з обраних видів спорту/варіативних модулів</p>	<p>Групова та парна робота: 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>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p>	<p>Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p>	<p>Групова та парна робота: 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>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p>	<p>Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p>	<p>Групова та парна робота: 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>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p>	<p>Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін.</p>	<p>Групова та парна робота: 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>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p>	<p>Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності?</p>	<p>Групова та парна робота: 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>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p>	<p>Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини.</p>	<p>Групова та парна робота: 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>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p>	<p>Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного</p>	<p>Групова та парна робота: 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>[6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту</p>	<p>розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності. Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ.</p>	<p>процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.</p>
<p>[ФІО 3.1] Обізнаний із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p>	<p>Використання правил у практичній ігровій та змагальній діяльності. Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності.</p>	<p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p>
<p>[6 ФІО 3.1.1-1] Розповідає про історію виникнення олімпійського руху</p>	<p>Захоплюючий світ спорту. Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені.</p>	<p>Інтегровані завдання: Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>
<p>[6 ФІО 3.1.1-2] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p>	<p>Від Стародавньої Греції до сучасної України. Цікаві факти та інформаційні повідомлення, публікації, видання, фільми, інтернет ресурси, присвячені спорту.</p>	<p>Практичне виконання: виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор.</p>
<p>[6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p>	<p>Самоконтроль під час занять та виконання фізичних вправ. Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини.</p>	<p>Фронтальний: одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань.</p>
<p>[6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</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.</p>
<p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p>	<p>Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники.</p>	<p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</p>
<p>[6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності</p>	<p>Навантаження при фізичній активності, механізми втоми та їх вплив на фізичний стан.</p>	<p>- підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань;</p>
<p>[ФІО 1.1] Систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання</p>	<p>Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності. Причини коливань настрою під час рухової активності</p>	<p>Групова та парна робота: виконання</p>

<p>[6 ФІО 1.1.1-2] Демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.1.1] Застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>[6 ФІО 3.4.1-3] Бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ</p> <p>[ФІО 2.1] Виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3]</p>	<p>та ігрової діяльності.</p> <p>Стройові вправи: 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>Додаткові вправи: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>Музично-ритмічні та танцювальні вправи: 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>загальнорозвивальні вправи: - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо.</p> <p>вправи для розвитку швидкості 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% індивідуального</p>	<p>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>Індивідуальна робота: самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання.</p> <p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p>Інтегровані завдання: Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>
--	---	--

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.;

вправи на розвиток сили: 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;

вправи на розвиток сили за типом обтяження: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженням 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.

швидкісно-силові якості;

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; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча;

гнучкості; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика;

силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з

максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням;

пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розмахування; пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо;

утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості;

махові або пружні рухи з обтяженням, амортизатором або опорою

партнера, тобто з протидією рухові (2-3 підходи з 6-8 повтореннями); статичне утримання положень з найбільшим розтягуванням м'язів (2-3 підходи по 5-6с в кожному утриманні); статичні положення утримуються з розтягуванням, близьким до

максимального і наступні махові рухи з найбільшим розтягуванням м'язів (вправи виконують в двох підходах з 2-3 повтореннями); вказані вище групи вправ з обтяженнями (1-2 підходах з обтяженням в 2-3% від ваги тіла, утримання до 2-3с.).

витривалості;

вправи для загальної витривалості; рівномірний біг початку підготовчої частини; вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості скелетних м'язів; вправи з можливістю тривалого виконання (від кількох хвилин і більше), ходьба, біг (повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, естафетний) (слід починати з 250 м.

згодом учні зможуть вільно пробігати 700-800 м і більше); рівномірний біг до 1000 м; повторний біг 4×30 м; 2×60 м плавання біг на лижах, ковзанах, велосипеді;

циклічні вправи, спортивні та спеціально підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими обтяженнями; колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант);

вправи з опорою пов'язаних із значним напруженням з елементами статички (статична витривалість).

елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості; вправи з багатократним повторенням: з одноборств, підняття невеликих ваг, вправи на щаблині тощо; багатократні стрибки без перерви (на початку 15-20 сек., відпочинок - 5 сек. (темп максимальний), згодом до 1 і 2 хв).

спритності

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

	<p>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.</p> <p>Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей.</p> <p>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>	
7 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави</p>	<p>Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року).</p> <p>Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості.</p> <p>Відродження Олімпійських ігор сучасності.</p> <p>Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю.</p> <p>Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p> <p>Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Стройові вправи</p> <p>ходьба, біг, стрибки;</p> <p>загальнорозвивальні вправи;</p> <p>вправи для формування постави;</p>	<p>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p>Фронтальний: 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>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пошук інформації, знань на задану тему; - підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем

<p>у процесі самостійних занять[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>танцювальні вправи; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку спритності; вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку гнучкості</p>	<p>завдань</p> <p>Групова та парна робота: 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>Індивідуальна робота: 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>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p>Інтегровані завдання: Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>
---	---	---

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці</i> [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p><i>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</i> [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p><i>Досліджує історію олімпійського руху</i> [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p><i>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</i> [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p><i>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</i> [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p><i>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</i> [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p><i>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</i> [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p><i>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</i> [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p><i>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</i> [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p><i>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які</i></p>	<p><i>Визначні спортивні досягнення олімпійців.</i></p> <p><i>Основні цінності олімпізму.</i></p> <p><i>Правила загартування холодовими та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках.</i></p> <p><i>Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.</i></p> <p><i>Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю.</i></p> <p><i>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.</i></p> <p><i>Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій</i></p> <p><i>Загальна фізична підготовка</i></p> <p><i>Стройові вправи</i></p> <p><i>ходьба; біг; стрибки;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для формування постави;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку спритності;</i></p> <p><i>вправи для розвитку витривалості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку сили;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</i></p>	<p><i>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</i></p> <p><i>Фронтальний: 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.</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - пошук інформації, знань на задану тему; - підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань <p><i>Групова та парна робота: 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</i></p>

<p>вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо.</p> <p>Індивідуальна робота: 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>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p>Інтегровані завдання: Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я</p>	<p>Основи раціонального харчування.</p> <p>Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України.</p> <p>Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення).</p>	<p>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p>Фронтальний: одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне</p>

<p>людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських,</p>	<p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.</p> <p>Правила самостійних занять фізичними вправами.</p> <p>Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Стройові вправи;</p> <p>ходьба; біг; стрибки;</p> <p>загальнорозвивальні вправи;</p> <p>вправи для формування та корекції постави;</p> <p>вправи для розвитку швидкості;</p> <p>вправи для розвитку спритності;</p> <p>вправи для розвитку витривалості;</p> <p>вправи для розвитку сили;</p> <p>вправи для розвитку гнучкості;</p> <p>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</p>	<p>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>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пошук інформації, знань на задану тему; - підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань <p>Групова та парна робота: 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>Індивідуальна робота: 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,</p>
--	--	--

<p><i>паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</i></p> <p><i>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</i></p> <p><i>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</i></p>		<p><i>хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.</i></p> <p><i>навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.</i></p> <p><i>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</i></p> <p><i>Інтегровані завдання: Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</i></p>
--	--	---

АВТОРИ: Боляк Н. Л., Боляк А. А., Трачук С. В.

**Варіативний модуль
АЕРОБІКА
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки.</p> <p>Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки.</p> <p>Музика в аеробіці</p> <p>Основні кроки аеробіки</p> <p>Базові кроки аеробіки.</p> <p>Базові кроки зі зміною спрямування під час переміщення.</p> <p>Базові кроки аеробіки у поєднанні з різноманітними рухами руками.</p> <p>Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід.</p> <p>Виконання комбінацій під музичний супровід.</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ аеробіки на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Роль фізичної культури (занять аеробікою) у зміцненні здоров'я.</p>

<p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту</p>	<p>Вправи для розвитку сили для м'язів шиї; для м'язів рук і плечового пояса; для м'язів тулуба; для м'язів ніг.</p> <p>Вправи на гнучкість для м'язів рук і плечового пояса; для м'язів тулуба; для м'язів ніг.</p> <p>Вправи на розслаблення для м'язів рук і плечового пояса; для м'язів тулуба; для м'язів ніг.</p> <p>Складання комбінацій з базових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід.</p>	<p>Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука успіху. Квест «Вгадай, назви, виконай» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацією з базових кроків аеробіки. Підбери музику. Підбери рухи у відповідності до музичного супроводу. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях 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>
--	---	--

<p>[ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p> <p>[6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності</p> <p>[ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання</p> <p>[6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>[6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ</p> <p>[ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних</p>		
---	--	--

<p>іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки. Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки. Музика в аеробіці Основні кроки аеробіки Базові кроки аеробіки. Базові кроки зі зміною спрямування під час переміщення. Базові кроки аеробіки у поєднанні з різноманітними рухами руками. Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід. Виконання комбінацій під музичний супровід.</p> <p>Вправи для розвитку сили для м'язів шиї; для м'язів рук і плечового пояса; для м'язів тулуба; для м'язів ніг. Вправи на гнучкість для м'язів рук і плечового пояса; для м'язів тулуба; для м'язів ніг. Вправи на розслаблення для м'язів рук і плечового пояса;</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ аеробіки на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання 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. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Роль фізичної культури (занять аеробікою) у зміцненні здоров'я. Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука успіху. Квест «Вгадай, назви, виконай» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацією з базових кроків аеробіки. Підбери музику. Підбери рухи у відповідності до музичного супроводу. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової</p>

<p>[6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ</p> <p>[6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</p> <p>[6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту</p> <p>[ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p> <p>[6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під</p>	<p>для м'язів тулуба; для м'язів ніг.</p> <p>Складання комбінацій з базових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід.</p>	<p>діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях 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>
--	---	---

<p>час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці	Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ. Здоров'я та здоровий спосіб життя.	Практичне виконання рухів і вправ аеробіки на різних етапах навчання, формування вміння і навички.

<p>[9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту</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>Вимоги до виконання рухів руками.</p> <p>Розподіл рухів руками у залежності від амплітуди.</p> <p>Структура заняття з аеробіки.</p> <p>Темп музики та рухи у залежності від структури заняття.</p> <p>Основні кроки аеробіки</p> <p>Базові кроки аеробіки.</p> <p>Базові кроки зі зміною спрямування під час переміщення.</p> <p>Базові кроки аеробіки у поєднанні з різноманітними рухами руками.</p> <p>Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід.</p> <p>Виконання комбінацій під музичний супровід.</p> <p>Додаткові кроки.</p> <p>Вивчення додаткових кроків. Додаткові 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 «лінійним методом»</p> <p>Танцювальні рухи. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід.</p> <p>Вправи для розвитку сили для м'язів шиї; для м'язів рук і плечового поясу; для м'язів тулуба; для м'язів ніг.</p>	<p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Роль фізичної культури, занять аеробікою у зміцненні здоров'я.</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ аеробіки на організм людини.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука успіху.</p> <p>Квест «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p>«Розподіли рухи руками у залежності від амплітуди (низької, середньої, високої інтенсивності)».</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією з базових кроків аеробіки.</p> <p>Підбери музику.</p> <p>Підбери рухи відповідно до музичного супроводу.</p> <p>Підбери та розподіли вправи у залежності від структури заняття.</p> <p>Склади комбінацію «лінійним методом»</p> <p>Підбери вправи таклади підготовчу частину заняття.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів</p>
--	--	---

<p>(олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Вправи для розвитку сили з використанням сучасного обладнання.</p> <p>Вправи на гнучкість для м'язів рук і плечового поясу; для м'язів тулуба; для м'язів ніг.</p> <p>Вправи на розслаблення для м'язів рук і плечового поясу; для м'язів тулуба; для м'язів ніг.</p> <p>Складання комбінацій з базових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід.</p> <p>Складання комбінацій з додаткових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід – «лінійним методом».</p> <p>Складання флешмобу, показової та змагальної програми.</p>	<p>у конкурсах під час уроків, показових виступах, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з аеробіки.</p>
--	---	---

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p>	<p>Правила техніки безпеки 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>на дихальну, серцево-судинну, опорно-рухову системи.</p> <p>Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки.</p> <p>Невербальні команди.</p> <p>Заборонені вправи в аеробіці.</p> <p>Вимоги до виконання рухів руками.</p> <p>Розподіл рухів руками у залежності від амплітуди.</p> <p>Розподіл вправ за інтенсивністю та рівень навантаження на опорно-рухову систему:</p> <p>-низький рівень – «низькоударні» (Low impact);</p> <p>-високий рівень – «високоударні вправи» (High impact);</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ аеробіки на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Роль фізичної культури, занять аеробікою у зміцненні здоров'я.</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ</p>

<p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>- середній рівень – (Middle impact)/ Структура заняття з аеробіки. Темп музики та рухи у залежності від структури заняття. Основні кроки аеробіки Базові кроки аеробіки. Базові кроки зі зміною спрямування під час переміщення. Базові кроки аеробіки у поєднанні з різноманітними рухами руками. Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід. Виконання комбінацій під музичний супровід. Додаткові кроки. Вивчення додаткових кроків. Додаткові кроки зі зміною спрямування під час переміщення. Базові кроки аеробіки у поєднанні з різноманітними рухами руками. Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід. Виконання комбінацій під музичний супровід: - «лінійним методом»; - від «голови» до «хвоста».</p> <p>Танцювальні рухи. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід. Вправи для розвитку сили для м’язів ший; для м’язів рук і плечового поясу; для м’язів тулуба; для м’язів ніг. Вправи для розвитку сили з використанням сучасного обладнання. Вправи на гнучкість для м’язів рук і плечового поясу;</p>	<p>аеробіки на організм людини. Безпека та дисципліна – запорука успіху. Квест «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно» «Розподіли рухи руками у залежності від амплітуди (низької, середньої, високої інтенсивності)».</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацією з базових кроків аеробіки. Підбери музику. Підбери рухи відповідно до музичного супроводу. Підбери рухи у залежності від структури заняття. Склади комбінацію: - «лінійним методом»; - від «голови» до «хвоста». Підбери вправи та склади: - підготовчу, - основну, - заключну частину заняття.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, показових виступах, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з аеробіки.</p>
---	---	---

	<p>для м'язів тулуба; для м'язів ніг. Вправи на розслаблення для м'язів рук і плечового поясу; для м'язів тулуба; для м'язів ніг. Складання комбінацій з базових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід. Складання комбінацій з додаткових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід – «лінійним методом». Складання флешмобу, показової та змагальної програми.</p>	
--	---	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи</p>	<p>Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ. Здоров'я та здоровий спосіб життя. Особливості впливу різних фізичних вправ аеробіки на організм людини: на дихальну, серцево-судинну, опорно-рухову системи. Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки. Невербальні команди. Заборонені вправи в аеробіці. Вимоги до виконання рухів руками. Розподіл рухів руками у залежності від амплітуди. Розподіл вправ за інтенсивністю та рівень навантаження на опорно-рухову систему: -низький рівень –«низькоударні» (Low impact); -високий рівень - «високоударні вправи» (High impact); -середній рівень – (Middle impact). Розподіл вправ на силу, гнучкість за анатомічними ознаками. Структура заняття з аеробіки. Темп музики та рухи у залежності від структури заняття.</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ аеробіки на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання 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. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Роль фізичної культури, занять аеробікою у зміцненні здоров'я. Особливості впливу різних фізичних вправ аеробіки на організм людини. Безпека та дисципліна – запорука успіху. Квест «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно» «Розподіли рухи руками у залежності від</p>

<p>для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Основні кроки аеробіки Базові кроки аеробіки. Базові кроки зі зміною спрямування під час переміщення. Базові кроки аеробіки у поєднанні з різноманітними рухами руками. Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід. Виконання комбінацій під музичний супровід. Додаткові кроки. Вивчення додаткових кроків. Додаткові кроки зі зміною спрямування під час переміщення. Базові кроки аеробіки у поєднанні з різноманітними рухами руками. Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід. Виконання комбінацій під музичний супровід: - «лінійним методом»; - від «голови» до «хвоста». Танцювальні рухи. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід. Вправи для розвитку сили За анатомічними ознаками: для м'язів шиї; для м'язів рук і плечового поясу; м'язів грудей; для м'язів черевного преса; для м'язів спини; м'язів сідниць; для м'язів стегна; для м'язів голені. У залежності від режиму роботи м'язів: динамічний; статичний. Вправи для розвитку сили з використанням сучасного обладнання. Вправи на гнучкість – стретчинг (за анатомічними ознаками): для м'язів шиї; для м'язів рук; м'язів грудей; для м'язів черевного преса; для м'язів спини; м'язів сідниць; для м'язів стегна; для м'язів голені.</p>	<p>амплітуди (низької, середньої, високої інтенсивності)».</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацією з базових кроків аеробіки. Підбери музику. Підбери рухи відповідно до музичного супроводу. Підбери рухи у залежності від структури заняття. Склади комбінацію: - «лінійним методом»; - від «голови» до «хвоста». Підбери вправи та склади: - підготовчу, - основну, - заключну частини заняття. Систематизувати вправи на гнучкість та силу за анатомічними ознаками. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, показових виступах, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з аеробіки.</p>
--	--	--

	<p>Складання комбінацій з базових та додаткових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід: -«лінійним методом»; - від «голови» до «хвоста».</p> <p>Складання флешмобу, показової та змагальної програми.</p>	
<p>АВТОРИ: Петренко М.Я., Боляк А.А.</p> <p>Варіативний модуль АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у</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>Способи виконання рухів</p> <p>Синхронне виконання рухів.</p> <p>Асинхронне виконання рухів:</p> <p>-виконання основного кроку з перебудовами у базові фігури з лінії;</p> <p>-виконання основного кроку з перебудовами у базові фігури з іншої базової фігури;</p> <p>-почергове виконання (рухи виконуються підгрупами);</p> <p>Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках.</p> <p>Танцювальні рухи різноманітних стилів.</p> <p>Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання.</p> <p>Побудови та перебудови</p> <p>Геометрично вірні побудови: (вертикальні,</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ акробатичного рок-н-ролу на різних етапах навчання, формування вміння та навиків.</p> <p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Квест «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацію рухів з урахуванням базового основного кроку, базових танцювальних рухів та обертань на 32 такти.</p> <p>Підбери танцювальні рухи у відповідності до музичного супроводу.</p>

<p>процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності</p>	<p>горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола).</p> <p>Перешиккування та перебудови із різноманітних побудов, з використанням комбінації основного кроку під час перебудов, виконувати побудови та перебудови під музичний супровід.</p> <p>Одиночні обертання</p> <p>Виконання одиночних обертань з пози в позу; виконання одиночних обертань з двох ніг в присід; виконання одиночних обертань на двох та одній нозі; виконання базових одиночних обертань з різними позиціям рук під музичний супровід.</p> <p>Акробатичні елементи</p> <p>Соло – елементи (колесо, темповий переворот вперед, різновиди обертань навколо горизонтальної вісі на полу)</p> <p>Групові елементи (темповий переворот вперед у парі, обертання навколо горизонтальної вісі у контакті).</p> <p>Складання сольної програми до 1 хв.</p>	<p>Інтегровані завдання поєднання рухів та базових акробатичних елементів, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>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.</p>
---	---	--

<p>[ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання</p> <p>[6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>[6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ</p> <p>[ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Очікувані результати
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання</p> <p>[6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил</p>	<p>Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила змагань з окремих видів змагальної програми з акробатичного рок-н-ролу (парні та команди).</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ акробатичного рок-н-ролу на організм людини.</p>	<p>Практичне виконання рухів, вправ та комбінацій акробатичного рок-н-ролу на різних етапах навчання, формування вміння та навиків.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір</p>

<p>[6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини</p> <p>[6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ</p> <p>[6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ</p> <p>[6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання</p> <p>[6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ</p> <p>[6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</p> <p>[6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової</p>	<p>Базові різновиди основного кроку та комбіновані різновиди основного кроку в парі та команді. 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. Способи виконання рухів Синхронне виконання рухів. Асинхронне виконання рухів: -виконання основного кроку з перебудовами у базові фігури з лінії; -виконання основного кроку з перебудовами у базові фігури з іншої базової фігури; - 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. Танцювальні рухи різноманітних стилів. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання. Побудови та перебудови Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола). Складні побудови – побудови, що поєднують декілька геометрично вірних побудов. Перешиккування і перебудови із різноманітних танцювальних фігур, з використанням різновидів основного кроку під час перебудов, виконувати побудови і перебудови під музичний супровід. Подвійні обертання Виконання подвійних обертань з пози в позу;</p>	<p>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. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацію рухів з урахуванням базового основного кроку, базових танцювальних рухів та обертань на 32 такти. Підбери танцювальні рухи у відповідності до музичного супроводу. Інтегровані завдання поєднання рухів та базових акробатичних елементів, специфічної рухової діяльності з окремими аспектами вивчення інших предметів. Пояснює спрямованість та завдання різних рухів та вправ акробатичного рок-н-ролу; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ акробатичного рок-н-ролу. Розповідає про особливості діяльності у різних видах змагальної програми. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності. Дотримується правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань акробатичного рок-н-ролу; правил здорового способу життя. Називає різновиди базових позицій рук; базові акробатичні елементи; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей; побудови та перебудови. Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p>
---	--	--

<p>діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p>	<p>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. Акробатика Соло – елементи (колесо, темповий переворот вперед з поворотом на 180°, темповий переворот назад, різновиди обертань навколо горизонтальної вісі на полу) Групові елементи (темповий переворот вперед у парі, темповий переворот назад у парі, обертання навколо горизонтальної вісі у контакті).</p>	<p>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. 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.</p>
---	--	--

<p>[6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

АВТОРИ: Матвій БІДНИЙ, Андрій РЕБРИНА, Вадим ДАНІЛЬЧЕНКО

Варіативний модуль

АКТИВНІ ПАРКИ

5 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ</p>	<p>Історія розвитку та реалізація проекту «Активні парки – локації здорової України».</p> <p>Засоби зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.</p> <p>Оздоровчий ефект рухової активності.</p> <p>Вплив рухової активності на стан здоров'я та фізичну підготовленість.</p> <p>Значення фізичних вправ та їх вплив на підвищення рухової активності.</p> <p>Норми етичної поведінки.</p> <p>Формування у дітей позитивної мотивації до рухової активності та уроків фізичної культури.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії, бесіди (орієнтовні теми по руховій активності).</p> <p>Індивідуальний: диференційований підхід з урахуванням психофізичного розвитку та індивідуально-типологічних особливостей учнів/учениць під час рухової активності.</p> <p>Вплив безпечної поведінки на уроках фізичної культури; ігор, фізкультурно-оздоровчих заходів на зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей.</p> <p>Пошук навчальної інформації за відповідною тематикою.</p> <p>Груповий: участь фізкультурно-оздоровчих</p>

<p>[6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання</p> <p>[6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ</p> <p>[6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</p> <p>[6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту</p> <p>[ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p>	<p>Історія розвитку та реалізація проєкту «Активні парки – локації здорової України».</p> <p>Популяризація серед здобувачів освіти звички до занять фізичними вправами та до рухової активності.</p> <p>Правила техніки безпеки під час уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів та профілактика дитячого травматизму.</p> <p>Різноманітні оздоровчі рухливі ігри та естафети, марафони. Фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p>Вправи ігрового та оздоровчого характеру.</p> <p>Вплив рухливих ігор на зміцнення здоров'я здобувачів освіти.</p> <p>Рухова активність упродовж дня.</p> <p>Раціональне поєднання робочого часу і активного відпочинку.</p> <p>Визначення оптимального оздоровчого режиму рухової активності упродовж дня.</p> <p>Рухливі та спортивні ігри, фізкультурно-оздоровчі заходи на свіжому повітрі.</p> <p>Оздоровчий вплив ранкової гімнастики на зміцнення здоров'я дітей.</p> <p>Розроблення сценаріїв фізкультурно-оздоровчих заходів.</p>	<p>заходах, змаганнях без визначення переможців, естафетах, марафонах, різноманітних квестах.</p> <p>Участь учнів/учениць у позаурочних та позашкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також у міських та всеукраїнських заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування.</p> <p>Практичне виконання оздоровчо-спрямованих рухів і вправ на різних етапах освітнього процесу; формування звички до систематичних занять фізичними вправами та рухової активності.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний оздоровчий вплив рухової активності на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести оздоровчого характеру: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання оздоровчих рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних оздоровчих вправ для підвищення рівня рухової активності.</p>
---	---	--

<p>[6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності</p> <p>[ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання</p> <p>[6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>[6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ</p> <p>[ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3]</p>	<p>Загальна фізична підготовка оздоровчого характеру.</p> <p>Значення загальної фізичної підготовки та рухової активності в системі оздоровчого фізичного виховання учнів.</p> <p>Вплив фізичних вправ на зміцнення та покращення рівня здоров'я, тих, хто навчається.</p> <p>Фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей та особистісних властивостей.</p> <p>Фізкультурно-оздоровчі заходи, рухливі ігри та естафети.</p> <div data-bbox="1003 715 1234 948" data-label="Image"> </div>	
---	--	--

6 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p>	<p>Історія розвитку та реалізація проєкту «Активні парки – локації здорової України».</p> <p>Вплив рухової активності на стан здоров'я та фізичну підготовленість.</p> <p>Значення фізичних вправ та їх вплив на підвищення рухової активності.</p> <p>Норми етичної поведінки.</p> <p>Формування у дітей позитивної мотивації до рухової активності та уроків фізичної культури.</p> <p>Популяризація серед здобувачів освіти звички до занять фізичними вправами та до рухової активності.</p> <p>Правила техніки безпеки під час уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів та профілактика дитячого травматизму.</p> <p>Різноманітні оздоровчі рухливі ігри та естафети, марафони. Фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p>Вправи ігрового та оздоровчого характеру.</p> <p>Вплив рухливих ігор на зміцнення здоров'я здобувачів освіти.</p> <p>Рухова активність упродовж дня.</p> <p>Рациональне поєднання робочого часу і активного відпочинку.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії, бесіди (орієнтовні теми по руховій активності).</p> <p>Індивідуальний: диференційований підхід з урахуванням психофізичного розвитку та індивідуально-типологічних особливостей учнів/учениць під час рухової активності.</p> <p>Вплив безпечної поведінки на уроках фізичної культури; ігор, фізкультурно-оздоровчих заходів на зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей.</p> <p>Пошук навчальної інформації за відповідною тематикою.</p> <p>Груповий: участь фізкультурно-оздоровчих заходах, змаганнях без визначення переможців, естафетах, марафонах, різноманітних квестах.</p> <p>Участь учнів/учениць у позаурочних та позашкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також у міських та всеукраїнських заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування.</p> <p>Практичне виконання оздоровчо-спрямованих рухів і вправ на різних етапах освітнього процесу; формування звички до систематичних занять фізичними вправами та</p>


<p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності</p>	<p>Визначення оптимального оздоровчого режиму рухової активності упродовж дня.</p> <p>Рухливі та спортивні ігри, фізкультурно-оздоровчі заходи на свіжому повітрі.</p> <p>Оздоровчий вплив ранкової гімнастики на зміцнення здоров'я дітей.</p> <p>Розроблення сценаріїв фізкультурно-оздоровчих заходів.</p> <p>Загальна фізична підготовка оздоровчого характеру.</p> <p>Значення загальної фізичної підготовки та рухової активності в системі оздоровчого фізичного виховання учнів.</p> <p>Вплив фізичних вправ на зміцнення та покращення рівня здоров'я, тих, хто навчається.</p> <p>Фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей та особистісних властивостей.</p> <p>Фізкультурно-оздоровчі заходи, рухливі ігри та естафети.</p> <div data-bbox="1003 1161 1232 1396" data-label="Image"> </div>	<p>рухової активності.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний оздоровчий вплив рухової активності на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести оздоровчого характеру: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання оздоровчих рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних оздоровчих вправ для підвищення рівня рухової активності.</p>
---	--	--


<p>[6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>[6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ</p> <p>[ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p>	<p>Поняття «Рухова активність».</p> <p>Вплив та значення оздоровчої рухової активності.</p> <p>Засоби зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.</p> <p>Оздоровчий ефект рухової активності.</p> <p>Вплив рухової активності на стан здоров'я та фізичну підготовленість.</p> <p>Значення фізичних вправ та їх вплив на підвищення рухової активності.</p> <p>Норми етичної поведінки.</p> <p>Формування у дітей позитивної мотивації до рухової активності та уроків фізичної культури.</p> <p>Історія розвитку та реалізація проекту «Активні парки – локації здорової України».</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії, бесіди (орієнтовні теми по руховій активності).</p> <p>Індивідуальний: диференційований підхід з урахуванням психофізичного розвитку та індивідуально-типологічних особливостей учнів/учениць під час рухової активності.</p> <p>Вплив безпечної поведінки на уроках фізичної культури; ігор, фізкультурно-оздоровчих заходів на зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей.</p> <p>Пошук навчальної інформації за відповідною тематикою.</p> <p>Груповий: участь фізкультурно-оздоровчих</p>


<p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p>	<p>Популяризація серед здобувачів освіти звички до занять фізичними вправами та до рухової активності.</p> <p>Правила техніки безпеки під час уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів та профілактика дитячого травматизму.</p> <p>Різноманітні оздоровчі рухливі ігри та естафети, марафони. Фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p>Вправи ігрового та оздоровчого характеру.</p> <p>Вплив рухливих ігор на зміцнення здоров'я здобувачів освіти.</p> <p>Рухова активність упродовж дня.</p> <p>Раціональне поєднання робочого часу і активного відпочинку.</p> <p>Визначення оптимального оздоровчого режиму рухової активності упродовж дня.</p> <p>Рухливі та спортивні ігри, фізкультурно-оздоровчі заходи на свіжому повітрі.</p> <p>Оздоровчий вплив ранкової гімнастики на зміцнення здоров'я дітей.</p> <p>Розроблення сценаріїв фізкультурно-оздоровчих заходів.</p> <p>Загальна фізична підготовка оздоровчого характеру.</p> <p>Значення загальної фізичної підготовки та рухової активності в системі оздоровчого фізичного виховання учнів.</p> <p>Вплив фізичних вправ на зміцнення та покращення рівня здоров'я, тих, хто навчається.</p> <p>Фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей та особистісних властивостей.</p> <p>Фізкультурно-оздоровчі заходи, рухливі ігри та естафети.</p>	<p>заходах, змаганнях без визначення переможців, естафетах, марафонах, різноманітних квестах.</p> <p>Участь учнів/учениць у позаурочних та позашкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також у міських та всеукраїнських заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування.</p> <p>Практичне виконання оздоровчо-спрямованих рухів і вправ на різних етапах освітнього процесу; формування звички до систематичних занять фізичними вправами та рухової активності.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний оздоровчий вплив рухової активності на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести оздоровчого характеру: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання оздоровчих рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних оздоровчих вправ для підвищення рівня рухової активності.</p>
---	--	--

[9 ФІО 3.5.1-2]		
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p>	<p>«Активні парки» - історія створення.</p> <p>Міжнародний досвід підвищення рухової активності учнів/учениць закладів загальної середньої освіти засобами фізичного виховання.</p> <p>Вплив оздоровчої рухової активності на психічний та фізичний розвиток дітей.</p> <p>Особливості зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді шляхом підвищення показників рухової активності.</p> <p>Вплив оздоровчого ефекту рухової активності на продуктивність освітнього процесу.</p> <p>Формування в учнів/учениць позитивної мотивації до рухової активності та реалізації здорового способу життя.</p> <p>Різноманітні фізкультурно-оздоровчі заходи, рухливі ігри та естафети, квести.</p> <p>Особливості оздоровчої фізичної підготовки та розвиток фізичних якостей: витривалість, гнучкість, сила, координаційні здібності.</p> <p>Фітнес-заняття.</p> <p>Зміцнення тону м'язів.</p> <p>Створення вільного доступу до рухової активності.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії, бесіди (орієнтовні теми по руховій активності).</p> <p>Індивідуальний: диференційований підхід з урахуванням психофізичного розвитку та індивідуально-типологічних особливостей учнів/учениць під час рухової активності.</p> <p>Вплив безпечної поведінки на уроках фізичної культури; ігор, фізкультурно-оздоровчих заходів на зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей.</p> <p>Пошук навчальної інформації за відповідною тематикою.</p> <p>Груповий: участь у фізкультурно-оздоровчих заходах, змаганнях без визначення переможців, естафетах, марафонах, різноманітних квестах.</p> <p>Участь учнів/учениць у позаурочних та позашкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також у міських та всеукраїнських заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування.</p> <p>Формування звички до систематичних занять фізичними вправами та рухової активності.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації щодо позитивного оздоровчого впливу рухової активності на організм людини.</p>

<p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>Ігри, розваги та квести оздоровчого характеру. Інтегровані завдання поєднання оздоровчих рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних оздоровчих вправ для підвищення рівня рухової активності.</p>
---	--	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p>	<p>Засоби методи та способи зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.</p> <p>Вплив оздоровчого ефекту на продуктивність праці та захист України.</p> <p>Формування у дітей стійкої мотивації до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку за допомогою рухової активності.</p> <p>Правила безпеки на уроках фізичної культури та різноманітність підходів до підвищення рівня рухової активності ;</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії, бесіди (орієнтовні теми по руховій активності).</p> <p>Індивідуальний: диференційований підхід з урахуванням психофізичного розвитку та індивідуально-типологічних особливостей учнів/учениць під час рухової активності.</p> <p>Вплив безпечної поведінки на уроках фізичної культури; ігор, фізкультурно-оздоровчих заходів на зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей.</p>

<p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p>	<p>Визначення показників рівня рухової активності.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю показників фізичного стану.</p> <p>Особливості виховання особистісних властивостей та прикладних якостей під час рухової активності.</p> <p>Особливості використання диференційованого підходу під час фізичних навантажень.</p> <p>Профілактика травматизму під час рухової активності та уроків фізичної культури.</p> <p>Значення загальної фізичної підготовки та рухової активності в системі оздоровчого фізичного виховання учнів/учениць.</p> <p>Особливості оздоровчої фізичної підготовки та розвиток фізичних якостей: витривалість, гнучкість, сила, координаційні здібності.</p> <p>Фітнес-заняття.</p> <p>Зміцнення тонуусу м’язів.</p> <p>Створення вільного доступу до рухової активності.</p> 	<p>Пошук навчальної інформації за відповідною тематикою.</p> <p>Груповий: участь у фізкультурно-оздоровчих заходах, змаганнях без визначення переможців, естафетах, марафонах, різноманітних квестах.</p> <p>Участь учнів/учениць у позаурочних та позашкільних заходах, змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також у міських та всеукраїнських заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування.</p> <p>Формування звички до систематичних занять фізичними вправами та рухової активності.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації про позитивний оздоровчий вплив рухової активності на організм людини.</p> <p>Ігри, розваги та квести оздоровчого характеру: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання оздоровчих рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних оздоровчих вправ для підвищення рівня рухової активності.</p>
--	---	--

<p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
<p>АВТОРИ: Вишлавін П. Л., Ніколаєнко М. В., Бабич Д. М., Коломоєць Г. А. Варіативний модуль АЛТИМАТ ФРИЗБИ 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p>	<p>Історія розвитку алтимат фризбі. 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). Мінімальні знання про важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям, безпечна поведінка на заняттях. Базове уявлення про дух гри: самоконтроль, повага до суперника, обговорення порушень. Загальна фізична підготовка: 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 Спеціальна фізична підготовка: Пересування різними способами: кроком, приставним кроком на напівзігнутих ногах, прискорення зі зміною напрямку руху, зупинки, зупинка перед здійсненням передачі диску; Базові знання про основні кидки: бекхенд і форхенд, їх</p>	<p>Практичне виконання кидків, рухливі вправи з диском, біг та прискорення. 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. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Дух гри – основні принципи, самоконтроль, повага до суперника, обговорення порушень. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат». Участь у конкурсах та змаганнях учнів у естафетах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.</p>

<p>[6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ</p> <p>[6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</p> <p>[6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту</p> <p>[ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p> <p>[6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності</p> <p>[ФІО 1.1]</p>	<p>використовування прийом диску</p> <p>Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Сом», «Зустрічні колонки», «Хліб з маслом», «Дальній пас»</p> <p>Техніко-тактична підготовка:</p> <p>Кидки бекхендом і форхендом на гравця який рухається, контакт очима, прийом диску: на місці та в русі («Блискавка», «Сом», «Човник»)</p> <p>«Кидки з маркером», «Хліб з маслом»</p> <p>Тактика захисту, поняття персональний захист. Форс при маркуванні. «Столлінг» - рахунок.</p>	
--	--	--

<p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p>	<p>Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці. Пояснення для чого і коли робити «фейк». Техніка виконання кидків хамер і блейд. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я. Правила безпечної поведінки під час занять алтимат</p>	<p>Практичне виконання кидків та фейків, рухливі вправи з диском, біг та прискорення. Вправи на роботу в команді. Відпрацювання базових тактик та розбіжок. Алтимат і похідні ігри. Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів,</p>

<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p>	<p>фрізбі, засоби запобігання травматизму</p> <p>Основи спілкування з суперником, вирішування спірних моментів, ввічливість і справедливість.</p> <p>Загальна фізична підготовка</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>Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Рухливі ігри, естафети з фрізбі.</p> <p>Верхні кидки хамер і блейд.</p> <p>Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Блискавка», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр», «Зустрічні колонки», «Хліб з маслом», «Пас в зону», «Дальній пас», «Наздоганялки».</p> <p>Техніко-тактична підготовка</p> <p>Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі вертикальний стек; фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону).</p> <p>Групові дії в захисті: форс на сторону.</p> <p>Рухливі вправи з диском: «Тренувальний стек», «Сітл».</p> <p>Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».</p>	<p>результатів змагань, прикладів поведінки згідно Духу гри, тактик тощо) для використання командою чи класом на уроках з алтимат фрізбі.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</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>Участь у конкурсах та змаганнях учнів у естафетах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фрізбі.</p>
--	--	--

<p>[6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту</p> <p>[ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p> <p>[6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності</p> <p>[ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання</p> <p>[6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>[6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2]</p>		
--	--	--

<p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави</p>	<p>Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці. Пояснення для чого і коли робити «фейк». 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 безпеки під час занять алтимат фризбі, засоби запобігання травматизму Основи спілкування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість.</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 рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, віджимання, присідання.</p>	<p>Кидки та фейки, рухливі вправи з диском, біг та прискорення. Вправи на роботу в команді. Відпрацювання базових тактик та розбіжок. Алтимат і похідні ігри.</p> <p>Пошукові завдання Самостійний пошук і підбір інформації (техніки виконання рухів, різновидів атаки та захисту, прикладів виконання вправ, історичних фактів, результатів змагань, прикладів поведінки згідно Духу гри, тощо) для використання командою чи класом на уроках з алтимат фризбі.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Дух гри. Основи спілкування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я. Важливість розігріву і вправ на гнучкість</p>

<p>у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</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>Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі: побудова стеку, розбіжка по порядку; фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону). Групові дії в захисті: форс на сторону.</p> <p>Рухливі вправи з диском: «Тренувальний стек», «Сітл».</p> <p>Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».</p>	<p>перед заняттям. Атмосфера всередині команди, взаємопідтримка, вирішення суперечок, неприємність булінгу та агресії.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у естафетах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.</p>
--	--	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я</p>	<p>Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці. Пояснення для чого і коли робити «фейк». Техніка виконання кидків хамер і блейд.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у</p>	<p>Кидки та фейки, рухливі вправи з диском, біг та прискорення, маркування. Вправи на роботу в команді. Відпрацювання базових тактик та розбіжок. Алтимат і похідні ігри.</p> <p>Пошукові завдання</p>

<p>людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p>	<p>спорті. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я.</p> <p>Правила безпеки під час занять алтимат фризбі, засоби запобігання травматизму Основи спілкування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість.</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 рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, віджимання, присідання.</p> <p>Рухливі ігри, естафети з фризбі. Верхні кидки хамер і блейд. Кидки з фейками. Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр», «Зустрічні колонки», «Хліб з маслом» , «Пас в зону», «Дальній пас», «Наздоганялки».</p> <p>Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі: побудова стеку, розбіжка по порядку; 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». Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп», «Смарт-алтимат».</p>	<p>Самостійний пошук і підбір інформації (техніки виконання рухів, різновидів атаки та захисту, прикладів виконання вправ, історичних фактів, результатів змагань, прикладів поведінки згідно Духу гри, тощо) для використання командою чи класом на уроках з алтимат фризбі.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Дух гри. Основи спілкування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я. Важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям. Атмосфера всередині команди, взаємопідтримка, вирішення суперечок, неприємність булінгу та агресії.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях учнів у естафетах під час уроків, внутрішньошкільних змагань, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.</p>
---	---	--

<p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для</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 безпеки під час занять алтимат фризбі, засоби запобігання травматизму</p> <p>Основи спілкування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість.</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 рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, віджимання, присідання.</p> <p>Рухливі ігри, естафети з фризбі.</p> <p>Верхні кидки хамер і блейд.</p> <p>Кидки з фейками.</p> <p>Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр», «Зустрічні колонки», «Хліб з маслом» , «Пас в зону», «Дальній пас», «Наздоганялки».</p>	<p>Практичне виконання</p> <p>Кидки та фейки, дальні кидки, виконання пулу, рухливі вправи з диском, біг та прискорення, маркування. Вправи на роботу в команді. Відпрацювання базових тактик та розбіжок. Алтимат і похідні ігри.</p> <p>Пошукові завдання</p> <p>Самостійний пошук і підбір інформації (техніки виконання кидків, фейків, зміни напрямку руху, різновидів атаки та захисту, прикладів виконання вправ, історичних фактів, результатів змагань, прикладів поведінки згідно Духу гри, тощо) для використання командою чи класом на уроках з алтимат фризбі.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Дух гри.</p> <p>Основи спілкування з суперником, вирішення 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>Атмосфера всередині команди, взаємопідтримка, вирішення суперечок,</p>

<p>досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі: побудова стеку, розбіжка по порядку; фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону).</p> <p>Групові дії в захисті: форс на сторону.</p> <p>Рухливі вправи з диском: «Тренувальний стек», «Сітл».</p> <p>Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп», «Смарт-алтимат», «Коридор».</p>	<p>неприємність булінгу та агресії.</p> <p>Перспективи розвитку алтимату в Україні сьогодні.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у естафетах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.</p>
---	--	--

АВТОРИ: Профорук М. Ю., Грицак С. В.

**Варіативний модуль
АМЕРИКАНСЬКИЙ ФУТБОЛ (FLAG FOOTBALL)
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p>	<p>Історія розвитку американського футболу, Основні правила гри в усіх різновидах американського футболу, flag football 5x5.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю учнів, спортивного одягу учнів, режиму дня, особистої гігієни.</p>	<p>Пошукові завдання щодо історії розвитку американського футболу та flag football 5x5.</p> <p>Обговорення та дискусії на теми: «Основні правила гри у різновидах американського футболу»</p> <p>Квести на тему: «Який повинен бути режим</p>

<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять американським футболом</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей учнів, різновиди естафет, різноманітні спортивні ігри у яких використовуються елементи різновидів американського футболу, flag football 5x5.</p> <p>Різнманітні способи переміщення, поєднання різновидів бігу зі стрибковими вправами, призупиненням, спуртами, розворотами.</p> <p>Правильне утримування м'яча, перекладання м'яча з однієї руки в іншу.</p> <p>Передача м'яча руками повздож поля (відкидування) та в глибину поля (пас вперед) та ногою, прийом м'яча після удару ногою на місці та в русі.</p> <p>Введення м'яча в гру (снєп).</p> <p>Групові дії в нападі, захисті та спеціальних командах.</p> <p>Прихопити суперника, зірвавши стрічку (прапор).</p>	<p>дня учнів» та «Особиста гігієна»</p> <p>Проектна діяльність за темою: «Правила безпеки під час занять американським футболом»</p> <p>Інтегровані завдання щодо вирішення відмінностей у правилах гри в різних різновидів американського футболу</p> <p>Практичне виконання вправ в парах 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 повздож поля та в глибину поля; отримання конкретного завдання кожним учнем як в захисних діях, так і у нападі.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами американського футболу: індивідуально, в парах та командою</p> <p>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>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>Систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>Демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>Застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [6 ФІО 2.1]</p> <p>Виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Пояснює мету виконання фізичних вправ, з	Історія зародження та розвитку американського	Пошукові завдання щодо історії розвитку

<p>допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності</p>	<p>футболу в Україні, Європі та світі, різновиди американського футболу: флаг-футбол 5х5, текл 5х5.</p> <p>Правила гри в американський футбол.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, розвиток та вдосконалення фізичних якостей учнів, досягнення у спорті.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять різновидами американського футболу.</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.</p> <p>Утримування м'яча у двох руках перед собою, перекидання м'яча із однієї руки в іншу руку. Передача та прийом м'яча: на місці, в русі, удари ногою по м'ячу, удари ногою по м'ячу з відскоку, відбір м'яча у суперника, снєп з рук в руки, методом відкидання.</p> <p>Взаємодія декількох учнів в нападі (блокування); передачі м'яча; удари ногою по м'ячу з підставки на дальність (кікофф), з рук на дальність (пант), групові дії в захисті.</p> <p>Різновид гри в американський футбол: безконтактна версія зривання стрічки (флаг-футбол), із застосуванням захисного спорядження шоломів та каркасів (текл-футбол).</p>	<p>американського футболу.</p> <p>Обговорення та дискусії на теми: «Історія зародження американського футболу у світі»</p> <p>Квести на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я учнів».</p> <p>Проектна діяльність за темою: «Правила безпеки під час занять американськи футболом.</p> <p>Інтегровані завдання щодо вирішення відмінностей у правилах гри в американський футбол.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією: вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, різноманітних естафет з м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою спортивних ігор, переміщень по майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; ударів по м'ячу ногою в парах та групах; ударів по м'ячу по воротах; вміння використовувати захисне спорядження для блокування інших гравців.</p> <p>Показ одним учнем іншому правильного виконання передачі м'яча з правого та лівого боку; показ одним учнем іншому правильного виконання удару по м'ячу по воротах;</p> <p>Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами американського футболу:</p> <p>індивідуально, в парах та командою</p> <p>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>фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1] Систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] Демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] Застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] Бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [6 ФІО 2.1] Виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p>		
--	--	--

[6 ФІО 3.3]		
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p>	<p>Історія зародження та розвитку американського футболу в Україні, Європі та світі, різновиди американського футболу: флагфутбол 5x5, 7x7 тежл 5x5, 7x7.</p> <p>Правила гри в американський футбол та його різновиди (флагфутбол).</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 американського футболу.</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.</p> <p>Утримування м'яча у двох руках перед собою, перекидання м'яча із однієї руки в іншу руку. Передача та прийом м'яча: на місці, в русі, удари ногою по м'ячу, удари ногою по м'ячу з відскоку, відбір м'яча у суперника, снєп з рук в руки, методом відкидання.</p> <p>Спеціальні вправи для вдосконалення техніки гри відповідно до ігрового амплуа.</p> <p>Взаємодія декількох учнів в нападі (блокування); передачі м'яча; удари ногою по м'ячу з підставки на дальність (кікофф), з рук на дальність (пант), групові дії в захисті.</p> <p>Різновид гри в американський футбол: безконтактна версія зривання стрічки (флагфутбол), із застосуванням захисного спорядження шоломів та каркасів</p>	<p>Пошукові завдання щодо історії розвитку американського футболу, ігрових комбінацій у нападі та захисті.</p> <p>Обговорення та дискусії на теми: «Історія зародження американського футболу у світі», "Історія зародження американського футболу і України"</p> <p>Квести на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я учнів».</p> <p>Проектна діяльність за темою: «Правила безпеки під час занять американськи футболу».</p> <p>Інтегровані завдання щодо вирішення відмінностей у правилах гри в американський футбол.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією: вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, різноманітних естафет з м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою спортивних ігор, переміщень по майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; ударів по м'ячу ногою в парах та групах; ударів по м'ячу по воротах; вміння використовувати захисне спорядження для блокування інших гравців.</p> <p>Показ одним учнем іншому як правильно виконувати снєп, відкидання м'яча (тосс), вкладання м'яча з рук в руки (хендофф); відхід квотербека на 3 та 5 кроків та пас вперед на</p>

<p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>(теклфутбол).</p>	<p>коротку та середню дистанцію; снєп з рук в руки та лонг снєп, фейки з наступним пасом вперед; виконання удару по м'ячу по воротах; Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами американського футболу:</p> <p>індивідуально, в парах та командою</p> <p>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>
--	----------------------	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складас портфоліо за результатами</p>	<p>Історія зародження та розвитку американського футболу в Україні, Європі та світі, різновиди американського футболу: флагфутбол 5x5, 7x7 теکل 5x5, 7x7, 8x8, 9x9.</p> <p>Правила гри в американський футбол та його різновиди (флагфутбол).</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 американського футболу.</p> <p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості, різновиди естафет з регбійними та іншими м'ячами.</p>	<p>Пошукові завдання щодо історії розвитку американського футболу, ігрових комбінацій у нападі та захисті.</p> <p>Обговорення та дискусії на теми: «Історія зародження американського футболу у світі», "Історія зародження американського футболу в Україні", "Стратегія та тактика гри у нападі", "Стратегія та тактика гри у захисті".</p> <p>Квести на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я учнів».</p> <p>Проектна діяльність за темою: «Правила безпеки під час занять американськи футболом.</p> <p>Інтегровані завдання щодо вирішення</p>

<p>самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Різноманітні способи переміщення по майданчику; кроком, прискоренням із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, спуртами; зупинки, повороти. Утримування м'яча у двох руках перед собою, перекидання м'яча із однієї руки в іншу руку. Передача та прийом м'яча: на місці, в русі, удари ногою по м'ячу, удари ногою по м'ячу з відскоку, відбір м'яча у суперника, снєп з рук в руки, методом відкидання. Спеціальні вправи для вдосконалення техніки гри відповідно до ігрового амплуа. Взаємодія декількох учнів в нападі (блокування); передачі м'яча; удари ногою по м'ячу з підставки на дальність (кікофф), з рук на дальність (пант), групові дії в захисті. Різновид гри в американський футбол: безконтактна версія зривання стрічки (флагфутбол), із застосуванням захисного спорядження шоломів та каркасів (теклфутбол).</p>	<p>відмінностей у правилах гри в американський футбол.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією: вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, різноманітних естафет з м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою спортивних ігор, переміщень по майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; ударів по м'ячу ногою в парах та групах; ударів по м'ячу по воротах; вміння використовувати захисне спорядження для блокування інших гравців.</p> <p>Показ одним учнем іншому як правильно виконувати снєп, відкидання м'яча (тосс), вкладання м'яча з рук в руки (хендофф); відхід квотербека на 3,5 кроків, біг по дузі (ролаут), пас вперед на коротку, середню та довгу дистанцію; снєп з рук в руки та лонг снєп; фейки з наступним пасом вперед.; виконання удару по м'ячу по воротах;</p> <p>Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами американського футболу:</p> <p>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>
---	--	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p>	<p>Історія зародження та розвитку американського футболу в Україні, Європі та світі, різновиди американського футболу: флагфутбол 5x5, 7x7 тежл 5x5, 7x7, 8x8, 9x9.</p> <p>Правила гри в американський футбол та його різновиди (флагфутбол). 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 американського футболу.</p> <p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості, різновиди естафет з регбійними та іншими м'ячами.</p> <p>Різноманітні способи переміщення по майданчику; кроком, прискоренням із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, спуртами; зупинки, повороти. Утримування м'яча у двох руках перед собою, перекидання м'яча із однієї руки в іншу руку. Передача та прийом м'яча: на місці, в русі, удари ногою по м'ячу, удари ногою по м'ячу з відскоку, відбір м'яча у суперника, снєп з рук в руки, методом відкидання.</p> <p>Спеціальні вправи для вдосконалення техніки гри відповідно до ігрового амплуа.</p> <p>Взаємодія декількох учнів в нападі (блокування); передачі м'яча; удари ногою по м'ячу з підставки на дальність (кікофф), з рук на дальність (пант), групові</p>	<p>Пошукові завдання щодо історії розвитку американського футболу, ігрових комбінацій у нападі та захисті.</p> <p>Обговорення та дискусії на теми: «Історія зародження американського футболу у світі», "Історія зародження американського футболу в Україні", "Стратегія та тактика гри у нападі", "Стратегія та тактика гри у захисті".</p> <p>Квести на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я учнів».</p> <p>Проектна діяльність за темою: «Правила безпеки під час занять американськи футболу».</p> <p>Інтегровані завдання щодо вирішення відмінностей у правилах гри в американський футбол.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією: вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, різноманітних естафет з м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою спортивних ігор, переміщень по майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; ударів по м'ячу ногою в парах та групах; ударів по м'ячу по воротах; вміння використовувати захисне спорядження для</p>

<p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>дії в захисті.</p> <p>Різновид гри в американський футбол: безконтактна версія зривання стрічки (флагфутбол), із застосуванням захисного спорядження шоломів та каркасів (теклфутбол).</p>	<p>блокування інших гравців.</p> <p>Показ одним учнем іншому як правильно виконувати сноп, відкидання м'яча (тосс), вкладання м'яча з рук в руки (хендофф); відхід квотербека на 3,5 кроків, біг по дузі (ролаут), пас вперед на коротку, середню та довгу дистанцію; сноп з рук в руки та лонг сноп; фейки з наступним пасом вперед.; виконання удару по м'ячу по воротах;</p> <p>Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі.</p> <p>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>
---	---	---

АВТОРИ: Дніпров О. С., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ар., Гусєв В. Г., Профорук М.Ю.

**Варіативний модуль
БАДМІНТОН
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</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</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії бадмінтону).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.</p> <p>Груповий: 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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та</p>

<p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p>	<p>розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності.</p> <p>Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Подачі з фіксацією ударного положення. Удар над головою.</p> <p>Режим дня та особиста гігієна учнів.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять бадмінтоном</p>	<p>навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, 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: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з бадмінтону.</p>
--	---	--

<p>Систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>Демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>Застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>Виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p>	<p>Місце українського бадмінтону на сучасному етапі.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Попередження травматизму на уроках;</p> <p>Правила змагань в одиночних та парних зустрічах.</p> <p>Поняття: точка удару, вихідне та ударне положення.</p> <p>Пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості.</p> <p>Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії бадмінтону).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.</p> <p>Груповий: 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>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p>	<p>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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, 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: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з бадмінтоном.</p>
--	---	--

<p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>Систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>Демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>Застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>Виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p>	<p>Історія розвитку українського бадмінтону, місце українського бадмінтону на сучасному етапі.</p> <p>Правила безпеки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила гри у бадмінтон.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка бадмінтоніста,</p> <p>Базові стійки та пересування.</p> <p>Хват ракетки та триманням волану.</p> <p>Удари відкритою та закритою стороною ракетки, керування польотом волану, силою удару, висотою та</p>	<p>Практичне виконання Пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); удари справа та зліва; серія ударів справа та зліва у довільній послідовності; подачі та удари над головою; удари відкритою та закритою стороною ракетки, керування польотом волану, силою удару, висотою та напрямком польоту волана на різних етапах</p>

<p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p>	<p>напрямок польоту волана. Розуміння та корегування точки удару, підхід до волану. Серія ударів справа та зліва у заданій та довільній послідовності;</p> <p>Ігрова стійка бадмінтоніста. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. 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>Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3-4 м. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Подачі з фіксацією перед ударного положення. Подача та удар над головою.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	<p>навчання, формування життєво необхідних умінь і навичок. Поняття точка удару, вихідне та ударне положення</p> <p>Пошукові завдання самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку та вплив бадмінтону на організм людини. Опис техніки та особливостей суддівства гри у бадмінтон, тощо).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Одиночні дії та командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>«Історія розвитку та становлення бадмінтону в Україні та своєму регіоні».</p> <p>Інтегровані завдання Роль гри у бадмінтон при вивченні інших предметів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні модуля «Бадмінтон».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях та Гімназіаді учнівської молоді.</p>
--	---	---

<p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p>	<p>Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ. Правила змагань в одиночних та парних зустрічах. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження спортивного травматизму. Загальна та спеціальна фізична підготовка бадмінтоніста, Базові стійки та пересування. Хват ракетки та триманням волану. Удари відкритою та закритою стороною ракетки, керування польотом волану, силою удару, висотою та напрямком польоту волана. Підхід до волану та постановка ніг (вчасний та зручний підхід до волану); переміщення у вихідну позицію; Своєчасна підготовка та виконання удару. Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Серія зв'язаних ударів справа та зліва у довільній послідовності. Підхід до волану з фіксацією перед ударного положення та ловіння волану зверху. Удар по волану. Фронтальні та не фронтальні удари відкритим боком ракетки (справа), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки, тощо. Стойки під час подачі: правобічна, лівобічна (висока, середня). Прийом подачі. Удари по волану з виходом до сітки. Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у</p>	<p>Практичне виконання ігрових дій на різних етапах навчання, формування умінь та навичок пересувань, володіння ракеткою, тактичними діями. Удари відкритою та закритою стороною ракетки, керування польотом волану, силою удару, висотою та напрямком польоту волана. Підхід до волану та постановка ніг (вчасний та зручний підхід до волану); переміщення у вихідну позицію; Своєчасна підготовка та виконання удару. Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Серія зв'язаних ударів справа та зліва у довільній послідовності. Використовує рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у бадмінтон. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності (зокрема бадмінтону) на організм людини. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Побудова спортивної підготовки юного бадмінтоніста». Як краще розподілити обов'язки у парній грі. Безпека та дисципліна – запорука спортивного</p>

<p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>бадмінтон.</p>	<p>успіху. Квест. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Бадмінтон – олімпійський вид спорту». Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, «Cool games», Лігах, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
---	-------------------	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху</p>	<p>Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ. Правила змагань в одиночних та парних зустрічах. Загальна та спеціальна фізична підготовка бадмінтоніста Подачі в одиночній та парній грі. Особливості тактики жіночої парної та змішаної гри. Удосконалення техніки</p>	<p>Практичне виконання ігрових дій на різних етапах навчання, формування умінь та навичок пересувань, володіння ракеткою, тактичними діями. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Серія зв'язаних ударів справа та зліва у довільній послідовності. Підхід до волану з фіксацією перед ударного положення та ловіння волану зверху</p>

<p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1]</p>	<p>ігрових вправ: подачі, «коротких» ударів, прийом подачі, гра проти трьох партнерів. Удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, «сמש» у стрибку. Обманні дії (фінти), застосування ударів «незручних» для суперника, з наступною атакою. Удар знизу з затримкою. Обманні подачі.</p> <p>Контратака під час прийому подачі суперника, скерована подача з наступним виходом до сітки та завершальним ударом.</p> <p>Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та Удари зверху, збоку, знизу в умовах гри з партнером та ігрових діях.</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у бадмінтон.</p>	<p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у бадмінтон.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності (зокрема бадмінтону) на організм людини.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Побудова спортивної підготовки юного бадмінтоніста».</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у парній грі.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест «Визнач на помилку та виконай правильно»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Бадмінтон – олімпійський вид спорту».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, «Cool games», Гімназіаді учнівської молоді.</p>
--	---	--

<p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
<p>АВТОРИ: Гусєв В. Г., Власюк П. В., Божок О. А., Дикий О. Ю.</p> <p>Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ 3x3 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</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>Практичне виконання. 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>Пошукові завдання 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>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного</p>	<p>Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Фізична культура-здоровий спосіб життя - здорова нація.</p> <p>Квест «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>«Історія розвитку та становлення баскетболу 3х3 в Україні та у своєму регіоні».</p> <p>Інтегровані завдання Роль фізичної культури для збереженні здоров'я учнів при вивченні інших предметів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні баскетболу 3х3</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях та Гімназії учнівської молоді.</p>
--	--	---

<p>виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.</p> <p>Місце українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту та олімпійському русі. Амплуа гравців . Правила жеребкування, тривалості гри, час на атаку, «вертайм», «чек». Порухення правил гри. (командні фоли, неспортивний та дискваліфікаційний фол) Покарання гравців.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста.</p>	<p>Практичне виконання Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри баскетбол 3х3.</p> <p>Навчання тактичними діями у нападі та захисті.</p> <p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> <p>Ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча.</p> <p>Технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії</p>

<p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</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>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>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «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>Квест «Визнач помилку та виконай правильно».</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Баскетбол 3х3 – олімпійський вид спорту».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
--	--	--

<p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p>	<p>Історія розвитку українського баскетболу 3x3. Загальна характеристика гри Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнанню.</p> <p>Особиста гігієна спортсмена. Правила безпеки під час виконання фізичних вправ.</p>	<p><i>Практичне виконання</i></p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей.</p> <p>Пересування, зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м'яча</p>

<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій,</p>	<p>Правила гри у баскетбол 3х3</p> <p>Стійки, пересування та розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку фізичних якостей.</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>Методика розвитку фізичних якостей; Спеціальна фізична підготовка баскетболіста</p> <p>Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри</p> <p>Рухливі ігри та естафети, навчальна гра</p>	<p>однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі; .</p> <p>Ведення з обведення стійок, ловіння м'яча обома руками.</p> <p>Рухливі ігри та естафети, навчальна гра.</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 баскетболу 3х3, досягнення українців у спорті в контексті патріотичного виховання школярів).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>«Командна взаємодія – шлях до успіху!»</p> <p>«Цікава фізична культура – здоровий спосіб життя - 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 3х3 в Україні та своєму регіоні».</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> Роль фізичної культури для збереженні здоров'я учнів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні баскетболу 3х3 .</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях:</i> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях та Гімназіаді учнівської молоді.</p>
--	---	---

ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]

Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]

Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]

Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]

Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]

систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]

демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]

застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]

бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]

Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]

виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]

Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]

Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил</p>	<p>Історія розвитку українського баскетболу 3х3 та його місце на міжнародному рівні.</p> <p>Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ..</p> <p>Місце українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі та олімпійському русі. Амплуа гравців . Правила жеребкування, тривалості гри, час на атаку. Порушення правил гри. (командні фолі, неспортивний та дискваліфікаційний фол) Покарання гравців.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>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>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>Участь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами.</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у баскетбол 3х3, участь у навчальній грі.</p> <p>Контроль навантаження, самопочуття під час та виконання фізичних вправ.</p>	<p>Практичне виконання Формування життєво необхідних навичок, ігрових дій на різних етапах навчання баскетболу у 3х3.</p> <p>Навчання тактичними діями у нападі та захисті. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> <p>Ловіння і передачі м'яча, 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>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «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>Квест «Визнач на помилку та виконай правильно».</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Баскетбол 3х3 – олімпійський вид спорту».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях.</p>

<p>“чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для</p>	<p>Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини.</p> <p>Місце українського баскетболу 3x3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту та олімпійському русі. Амплуа гравців. Порушення правил гри. Покарання гравців.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості, спритності. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.</p> <p>Поєднання способів пересування.</p> <p>Пересування гравців без м'яча; кидки, передачі м'яча в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника техніку виконання штрафного кидка; обманні рухи (фінти); протидія нападаючому гравцю.</p> <p>Перехват м'яча під час передачі.</p> <p>Технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри;</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у баскетбол 3x3, участь у навчальній грі.</p>	<p>Практичне виконання 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>Ловіння і передачі м'яча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі.</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 3x3, участь у навчальній грі за спрощеними правилами</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та</p>

<p>досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Контроль за фізичним навантаженням, самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ;</p> <p>Контроль власного емоційного стану.</p> <p>Усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві.</p>	<p>громадянської компетентності.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «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>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Баскетбол 3х3 – олімпійський вид спорту».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
---	--	---

АВТОР: Лакіза О. М.

**Варіативний модуль
БАСКЕТБОЛ
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</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>Пошукові завдання: (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</p>

<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p>	<p>Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня.</p> <p>Спеціальні засоби фізичної підготовки, рухливі ігри та естафети</p> <p>Пересування</p> <p>Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті.</p> <p>Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення.</p> <p>Зупинки і повороти. Стрибки.</p> <p>Передачі, ловіння м'яча</p> <p>Утримання і укривання м'яча. Передачі двома і однією рукою на місці та в русі. Ловіння м'яча.</p> <p>Ведення м'яча</p> <p>Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча.</p> <p>Кидки м'яча</p> <p>Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти.</p> <p>Взаємодії з партнерами під час ігор.</p>	<p>прийомів і основ тактики гри.</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Заняття баскетболом – важливий фактор зміцнення здоров'я школяра», «Основні правила гри», «Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою», «Безпека та дисципліна – запорука спортивних досягнень».</p> <p>«Якісна фізична підготовка - основа зміцнення і збереження здоров'я юних баскетболістів».</p> <p>Пошукові завдання: складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: 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>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p>Пошукові завдання: пошук відео матеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Сучасна техніка виконання різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті»</p> <p>Практичне виконання: рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: участь у змаганнях з інтегрованими</p>
---	---	--

<p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		<p>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	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під</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</p>	<p>Пошукові завдання: історичні факти з розвитку українського баскетболу; досягнення українських баскетболістів, чемпіонів і призерів Олімпійських ігор. Відеофрагменти</p>

<p>час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів</p>	<p>трьох гравців.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу.</p> <p>Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті.</p> <p>Особливості харчування баскетболіста;</p> <p>Спеціальні засоби фізичної підготовки. Рухливі ігри та естафети.</p> <p>Пересування</p> <p>Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті.</p> <p>Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення.</p> <p>Зупинки і повороти. Стрибки.</p> <p>Протидія нападаючому гравцю з м'ячом і без м'яча.</p> <p>Передачі, ловіння м'яча</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.</p> <p>Жонглиювання м'ячом.</p> <p>Ведення м'яча</p> <p>Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча.</p> <p>Кидки м'яча</p> <p>Кидки однією рукою зверху з місця та у русі. Навчання сучасній техніці виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти.</p> <p>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>опису сучасних правил виконання подвійного кроку. Підготовка презентації з теми «Жести баскетбольного арбітра». Пошук відеоматеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів</p> <p>Обговорення та дискусії: «Сучасні зміни у правіла подвійного кроку», «Шкідливі звички та їх негативний вплив на людину», «Гігієна харчування при заняттях фізичної культурою», «Методи контролю за фізичним навантаженням на уроці». «Спеціальна фізична підготовка баскетболістів».</p> <p>«Сучасна техніка виконання подвійного кроку та різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>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>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів підготовчої частини уроку; участь у змаганнях та естафетах з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і виконанням технічних прийомів під час уроків та внутрішньо шкільних змагань, фестивалів</p>
--	---	--

<p>із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		<p>конкурсів Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. Практичне виконання: рухливі і підвідні ігри; індивідуальні, групові і простіші ігрові техніко-тактичні командні взаємодії. Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення	Українській баскетбол на сучасному етапі розвитку.	Пошукові завдання: виступи баскетбольних

<p>раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p>	<p>Різновиди баскетболу. Виховання витривалості. Простіші взаємодії гравців у нападі. Організація самостійних занять баскетболом. Техніка безпеки та самоконтроль на заняттях баскетболом. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети Чергування різних способів пересувань з веденням, передачами та кидками м'яча. Жонглювання м'ячем. Варіанти і правила взаємодії гравців у позиційному нападі. Протидія атакуючим діям суперника з м'ячем і без м'яча.</p>	<p>команд України на міжнародній арені. Цікаві відеофрагменти виступу баскетбольних клубних і збірних команд України. Найбільш яскраві моменти атакуючих дій відомих баскетболістів країни. Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Як вірно організувати самостійні заняття баскетболом», «Методи контролю за фізичним навантаженням у самостійних заняттях баскетболом». «Розминка баскетболіста». «Рухливі ігри з м'ячем у парах трійках». «Спортивна гра баскетбол - важливий засобом підвищення соціальної активності людини». Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми): «Засоби підвищення свого росту». «Методи виховання стрибучості».</p> <p>Пошукові завдання: складання вправ для розвитку витривалості баскетболістів. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Комплекс бігових вправ для розвитку швидкісної витривалості».</p> <p>Практична діяльність: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомах під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p>Обговорення та дискусії: «Взаємодії гравців у нападі і захисті». «Організація позиційного нападу». «Правила позиційного нападу».</p> <p>Пошукові завдання: складання вправи у жонглюванні м'ячем.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Організація позиційного нападу» –</p>
--	--	---

<p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>простіші варіанти атак».</p> <p>Складання комплексу спеціальних вправ для розвитку витривалості.</p> <p>Практична діяльність: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях, технічних прийомах і тактичних індивідуальних і групових взаємодіях під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p>
--	--	---

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Виховання швидкісно-силових якостей. Правила суддівства змагань. Техніка виконання перехоплень, вибивання, виривання, накривань м'яча.</p> <p>Варіанти організації позиційного нападу і швидкого прориву.</p> <p>Методи і засоби розвитку спеціальних фізичних якостей. Виховання швидкісно-силових якостей баскетболіста.</p> <p>Передачі м'яча з опором захисника.</p> <p>Оволодіння м'ячем. Кидки м'яча у стрибку. Протидії діям нападника з м'ячем и без м'яча.</p> <p>Варіанти та правила організації позиційного нападу і швидкого прориву.</p>	<p>Пошукові завдання: (пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації) Найбільш яскраві моменти оволодіння м'ячем гравцями збірної команди України. Підбор вправ щодо виховання швидкісно-силових якостей.</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Як підвисити показники стрибучості», «Порушення правил у баскетболі». «Толерантність у спорті – та реальності життя».</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Виховання швидкісно-силових якостей». «Методи виховання стрибучості».</p> <p>Пошукові завдання: складання вправи для розвитку швидкісно-силових якостей баскетболістів.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Складання і демонстрація комплексу бігових вправ для розвитку швидкісно-силових якостей; складання комплексу</p>

<p>профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>спеціальних вправ для розвитку стрибучості; участь у змаганнях з різноманітними пересуваннями і технічними прийомами під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p>Обговорення та дискусії: «Взаємодії гравців у нападі і захисті». «Організація позиційного нападу». «Правила позиційного нападу».</p> <p>Пошукові завдання: складання вправ у взаємодіях двох і трьох гравців у позиційному нападі.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Організація позиційного нападу – простіші варіанти атак».</p> <p>Практична діяльність: участь у змаганнях з різноманітними пересуваннями, технічними і тактичними прийомами, індивідуальними і груповими взаємодіями під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p>
--	--	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я</p>	<p>Організація і проведення шкільних змагань з баскетболу. Розвиток спритності та координаційних здібностей. Організація позиційного нападу і швидкого прориву. Техніка виконання довгої передачі м'яча. Техніка оволодіння м'ячем. Підбор м'яча, що відскочив від щита. Профілактика травматизму на</p>	<p>Пошукові завдання: (пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації) Підбор вправ з м'ячем для розвитку спритності, та координаційних здібностей. Вправи з м'ячем щодо розвитку спритності.</p>

<p>людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p>	<p>заняттях баскетболом. Методи і засоби розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів. Розвиток спритності та координаційних здібностей. Організації позиційного нападу. Підбор м'яча, що відскочив від щита. Жонглювання. Варіанти швидкого прориву. Техніка виконання довгої передачі м'яча. Техніка оволодіння і владання м'ячем. Підбор м'яча, що відскочив від щита.</p>	<p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми): «Виховання координаційних здібностей баскетболістів», «Права та обов'язки суддівської бригади змагань з баскетболу», «Як організувати шкільні змагання з баскетболу на високому рівні». «Роль учнівського самоврядування в проведенні спортивних змагань». Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Розвиток спритності». «Координація – важливіша якість баскетболіста» Пошукові завдання: складання вправ фізичних якостей на координаційної дробини; координаційні вправи для стимулювання роботи мозку. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Складання і демонстрація комплексу бігових вправ на координаційній дробині; Практична діяльність: Скласти в домашніх умовах вправи на координаційної дробині; демонструвати комплекс вправ для розвитку координації баскетболістів; участь у змаганнях з різноманітними координаційними пересуваннями і технічними прийомами під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. Обговорення та дискусії: «Взаємодії гравців у швидкому прориві». «Організація позиційного нападу». «Правила позиційного нападу і швидкого прориву». Пошукові завдання: складання вправ для вивчення довгою передачі м'яча; естафети з веденням м'яча.</p>
---	---	--

<p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Організація швидкого прориву – простіші варіанти атак».</p> <p>Практична діяльність: участь у тактичних групових взаємодіях у нападі і захисті під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів і інших змагань. Інтегровані завдання: інтеграція засобів спеціальної фізичної і техніко-тактичних підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p>
---	--	---

АВТОРИ: Селецький А. М., Гаран А. О., Приходський Г. С., Буяло В. В.

**Варіативний модуль
БЕЙСБОЛ
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Загальні правила гри у бейсбол.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка бейсболіста.</p> <p>Гра в нападі: відбивання битою.</p> <p>Гра в нападі: досягання першої бази.</p> <p>Гра в захисті: основні види ловіння м'яча.</p> <p>Хват бейсбольного м'яча.</p> <p>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.</p> <p>Положення гравця та бити у момент контакту м'яча з битою.</p> <p>Серія кидків та ловіння м'яча з партнером на відстані.</p> <p>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>Практичне виконання: 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>Пошукові завдання самостійний пошук інформації (історичні факти, цікаві приклади, місце та історія виникнення бейсболу, розвиток та позитивний вплив бейсболу на організм людини. Пошук інформації про учасників бейсбольного матчу, які не входять до складу команд: тренери, судді, гравці).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</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</p>

<p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики</p>		<p>бейсбол.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>«Історія розвитку та становлення бейсболу в Україні».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах, змаганнях, фестивалях, тощо.</p>
---	--	---

<p>(корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у</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 напад: відбивання битою.</p> <p>Гра в напад: 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.</p> <p>Положення гравця та бити у момент контакту м'яча з битою.</p> <p>Серія кидків та ловіння м'яча з партнером на відстані.</p> <p>Серія кидків та ловіння м'яча різних типів у визначеній та довільній послідовності.</p>	<p>Практичне виконання: 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>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Чи може гравець, який вкидає м'яч (пітчер), самотужки виграти гру.</p> <p>Ціна помилки гравця аутфілда.</p>

<p>процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах</p>	<p>Рухливі ігри та естафети. Перевагу слід надавати іграм, в яких є схожа механіка рухів: бадмінтон, теніс тощо.</p>	<p>Чи важливо в бейсболі бути швидким.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>«Місце бейсбольних команд України в Європейських чемпіонатах».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах, змаганнях, фестивалях тощо.</p>
--	--	--

<p>рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

АВТОР Є. А. Єрмоєнко, Гречаний О. М.

**Варіативний модуль
БОЙОВИЙ ХОРТИНГ
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p>	<p>Теоретичні відомості Правила безпечної поведінки під час виконання оздоровчих фізичних вправ. Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту бойового хортингу. Оздоровчі принципи бойового хортингу. Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у бойовому хортингу. Шкідливість куріння для здоров'я школяра. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Спортивна форма бойового хортингу – хортівка, та</p>	<p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ бойового хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив бойового хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках бойового хортингу. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p>

<p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p>	<p>гігієнічні вимоги до неї.</p> <p>Сучасний інвентар.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять бойовим хортингом.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Стройові й організуючі вправи та прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей:</p> <p>швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.</p> <p>спритності: «човниковий» біг, стрибки через скакалку;</p> <p>витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу).</p> <p>координації рухів: вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима;</p> <p>рухливі ігри: загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p> <p>Техніко-тактична підготовка</p> <p>Стійка спортсмена, її різновиди: стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу;</p>	<p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест на знання термінології бойового хортингу «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ бойового хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>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 спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з бойового хортингу.</p>
--	--	--

<p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>Елементарні технічні рухи: види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю;</p> <p>самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці;</p> <p>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;</p> <p>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма «Перша захисна» /1-з/ – «First Defensive Form» /1-d/, під рахунок і самотійно.</p> <p>групове виконання форми:</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	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання оздоровчих фізичних вправ.</p> <p>Історія та завдання заснування бойового хортингу в Україні. Місце українського бойового хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені.</p> <p>Оздоровча та прикладна спрямованість бойового хортингу.</p> <p>Правила спортивного етикету, естетичне і морально-етичне виховання</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ бойового хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самотійний 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</p>

<p>[6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під</p>	<p>відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України. Всеукраїнська програма НФБХУ – «Бойовий хортинг проти наркотиків». Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність. Розвиток вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом. Видатні спортсмени України. Правила безпечної поведінки під час занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу. Загальна фізична підготовка Стройові й організуючі вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей: спритності: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку; витривалості: імітаційні вправи бойового хортингу для рук у повітрі на час (2, 3, 4 хв.); сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; швидкості та реакції: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг зі зміною напрямлення, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо); гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів; швидко-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; Навчальні розважальні ігри: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з</p>	<p>хортингу. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Побудова спортивної підготовки в бойовому хортингу. Як краще розподілити обов'язки у навчальній групі з бойового хортингу. Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест на знання термінології бойового хортингу «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацією прийомів. Підбери прийом проти суперника. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ бойового хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з бойового хортингу.</p>
--	---	---

<p>час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p> <p>Техніко-тактична підготовка</p> <p>Пересування: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу: пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ; спеціальні дихальні вправи: спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням; вправи для рук: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу; вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверх, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг бойового хортингу; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма «Перша атакувальна» /1-а/ – «First Attacking Form» /1-а/, під рахунок і самостійно. групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та</p>	
---	---	--

	задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p>	<p>Теоретичні відомості Правила безпечної поведінки під час виконання оздоровчих фізичних вправ. Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту бойового хортингу. Оздоровчі принципи бойового хортингу. Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у бойовому хортингу.</p> <p>Шкідливість куріння для здоров'я школяра.</p> <p>Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Спортивна форма бойового хортингу – хортівка, та гігієнічні вимоги до неї. Сучасний інвентар. Правила безпечної поведінки під час занять бойовим хортингом. Загальна та спеціальна фізична підготовка Загальна фізична підготовка Стройові й організовувальні вправи та прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей: швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави. спритності: «човниковий» біг, стрибки через скакалку; витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу). координації рухів: вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з</p>	<p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ бойового хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив бойового хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках бойового хортингу. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест на знання термінології бойового хортингу «Вгадай, назви, виконай» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацією прийомів. Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ бойового хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях 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 бойового хортингу.</p>

<p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>закритими очима; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку. Техніко-тактична підготовка Стійка спортсмена, її різновиди: стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу; Елементарні технічні рухи: види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці; спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена 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 "Друга захисна" /2-з/ - «Second Defensive Form» /2-d/, 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 бойового хортингу.</p>	
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до	Правила безпечної поведінки під час виконання оздоровчих фізичних вправ. Історія та завдання	Практичне виконання рухів і вправ бойового хортингу на різних етапах навчання,

<p>норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил</p>	<p>заснування бойового хортингу в Україні. Місце українського бойового хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Оздоровча та прикладна спрямованість бойового хортингу. Правила спортивного етикету, естетичне і морально-етичне виховання відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України. Всеукраїнська програма НФБХУ – «Бойовий хортинг проти наркотиків». Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність. Розвиток вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом. Видатні спортсмени України. Правила безпечної поведінки під час занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу. Загальна фізична підготовка Стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей: спритності: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку; витривалості: імітаційні вправи бойового хортингу для рук у повітрі на час (2, 3, 4 хв.); сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; швидкості та реакції: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг зі зміною напрямлення, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо); гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів; швидко-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; Навчальні розважальні ігри: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом</p>	<p>формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив бойового хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках бойового хортингу. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Побудова спортивної підготовки в бойовому хортингу. Як краще розподілити обов'язки у навчальній групі з бойового хортингу. Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест на знання термінології бойового хортингу «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацією прийомів. Підбери прийом проти суперника. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ бойового хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях 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 бойового хортингу.</p>
---	---	--

<p>“чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>(«Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку. Техніко-тактична підготовка Пересування: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу: пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ; спеціальні дихальні вправи: спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням; вправи для рук: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу; вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг бойового хортингу; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма "Друга атаквальна" /2-a/ - «Second Attacking Form» /2-a/, 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</p>	
--	---	--

	комплексу бойового хортингу.	
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання оздоровчих фізичних вправ. Історія та завдання заснування бойового хортингу в Україні. Місце українського бойового хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Оздоровча та прикладна спрямованість бойового хортингу. Правила спортивного етикету, естетичне і морально-етичне виховання відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України. Всеукраїнська програма НФБХУ – «Бойовий хортинг проти наркотиків». Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність. Розвиток вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом. Видатні спортсмени України. Правила безпечної поведінки під час занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу. Загальна фізична підготовка Стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей: спритності: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку; витривалості: імітаційні вправи бойового хортингу для рук у повітрі на час (2, 3, 4 хв.); сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; швидкості та реакції: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг зі зміною напрямлення, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо); гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів; швидкісно-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед,</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ бойового хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив бойового хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках бойового хортингу. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Побудова спортивної підготовки в бойовому хортингу. Як краще розподілити обов'язки у навчальній групі з бойового хортингу. Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест на знання термінології бойового хортингу «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацією прийомів. Підбери прийом проти суперника. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ бойового хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. 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 спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з бойового хортингу.</p>

<p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>назад, в сторони), багатоскоки; Навчальні розважальні ігри: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку. Техніко-тактична підготовка</p> <p>Пересування: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу: пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ; спеціальні дихальні вправи: спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням; вправи для рук: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу; вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверх, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг бойового хортингу; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма "Третя</p>	
--	---	--

	захисна" /3-з/ - «Third Defensive Form» /3-d/, 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 бойового хортингу.	
<p>АВТОРИ: Мулик В. В., Крулько І. І., Мулик К. В.</p> <p style="text-align: center;">Варіативний модуль БІАТЛОН 7 клас</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для</p>	<p>Історія біатлону, його складові (лижна, стрілецька, комплексна види підготовки).</p> <p>Лижний інвентар та догляд за ним, складові частини пневматичної гвинтівки.</p> <p>Підбір спортивної форми та взуття для занять біатлоном.</p> <p>Засоби домедичної допомоги у разі переохолодження (обмороження) та отримання пошкоджень.</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках з біатлону.</p> <p>Стройові вправи з лижами та на лижах.</p> <p>Перенесення лижного інвентарю.</p> <p>Імітація класичних лижних ходів на місці і в русі: рух рук в поперемінному ході; рух рук і тулуба в одночасному без кроковому ході; узгодження поперемінного руху рук і ніг в поперемінному ході.</p> <p>Проходження дистанції до 2000 м. Рухливі ігри та ігри на лижах, естафети.</p> <p>Пересування на лижах: ступаючий і ковзний кроки без палиць та з ними; поперемінний двокроковий хід; одночасний безкроковий хід; напівковзанярський та ковзанярський крок без палиць.</p> <p>Повороти: на місці переступанням навколо носків та п'яток лиж; у русі переступанням (ліворуч, праворуч).</p> <p>Стрільба: прийняття положення лежачи для стрільби з</p>	<p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив фізичних навантажень на організм людини).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з лижних видів спорту).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами лижної підготовки. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху. Необхідні умови проведення занять з біатлону.</p> <p>Груповий: участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок щодо лижної та стрілецької підготовки.</p> <p>Ігри, розваги та квести з лижної та стрілецької підготовки: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з лижної та стрілецької підготовки.</p>

<p>досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>упору; стрільба лежачи з упору по мішені; перезарядка гвинтівки з контролем прийняття положення для наступного пострілу; контроль за кожним пострілом.</p>	
---	---	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху</p>	<p>Історія розвитку біатлону в Україні. Складові лижної, стрілецької та комплексної підготовки. Засоби лижної підготовки (загальної фізичної, імітаційні вправи на місці). Правила змагань з біатлону. Правила безпеки під час уроків з біатлону. Імітація класичних лижних ходів у русі, вправи з гумовим амортизатором. Колове тренування із застосуванням загально-підготовчих вправ та спеціальних вправ.</p> <p>Рівномірне проходження дистанції до 3000 м.</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з лижної та стрілецької підготовки біатлоністів). Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, становлення біатлону в Україні, цікавих прикладів про вплив занять лижним спортом на організм людини).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку</p>

<p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p>	<p>Ігри та естафети на лижах з елементами стрільби. Пересування на лижах: поперемінний двокроковий класичний хід, одночасний безкроковий, однокроковий та двокроковий ходи (класичні та ковзанярські). Повороти: на місці махом; у русі «напівплугом» та «плугом». Сходження в гору: ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою». Спуски: навскіс. Стойка лижника під час спуску з гори: відпочинку та низька. Перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку. Гальмування: «плугом». Перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки. Стрільба: прийняття положення для стрільби лежачи з упору; стрільба лежачи з упору з контролем за кожним пострілом; стрільба лежачи з упору після навантаження (кросовий біг, імітаційні та силові вправи, пересування на лижах).</p>	<p>основних рухових якостей засобами біатлону. Дисципліна на уроці – запорука безпеки занять з біатлону. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських заходах. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Ігри, розваги та квести з лижної та стрілецької підготовки: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах підготовки біатлоністів.</p>
--	--	--

<p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p>	<p>Правила змагань в різних дисциплінах біатлону. Формування лижогоночної, стрілецької і комплексної підготовленості. Лижогоночна підготовка – застосування імітаційних вправ на місті та в русі, а також з використанням гумового амортизатору та інших тренажерних пристроїв. Пересування на лижоролерах та лижах з використанням ковзанярських ходів (одно- та двокроковий ковзанярські кроки та одночасний крок). Проведення ігор та естафет на лижах. Стрілецька підготовка – відпрацювання прийняття положення для стрільби лежачи і стоячи із пневматичної гвинтівки та контролю за пострілом. Комплексна підготовка – після силових та швидкісно-силових вправ прийняття положення для стрільби і стрільба по мішенях (установці); після кросового бігу стрільба із положення лежачи та стоячи; після пересування на лижах стрільба лежачи і стоячи. Проведення контрольних тренувань: з лижних перегонів (2000-3000 м), стрільби по мішенях (на очки) та по установках, комплексних змагань (біг – стрільба, пересування на лижах – стрільба).</p>	<p>Обговорення та дискусії щодо особливостей лижної, стрілецької та комплексної підготовки. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук тактики проходження змагальної діяльності, ритму стрільби та послідовності її виконання по установці. Індивідуальний: диференціація використання різних засобів тренувань для розвитку рухових якостей засобами біатлону, що дасть змогу позитивно впливати на здоров'я учнів. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях під час уроків та позаурочний час (шкільні, районні та інші змагання). Практичне виконання вправ лижогоночної, стрілецької та комплексної підготовки протягом року, що буде впливати на формування різних сторін підготовки юних біатлоністів. Ігри, розваги та квести з використанням різних вправ лижної, стрілецької і комплексної підготовки біатлоністів. Інтегровані завдання використовуються як поєднання рухових дій в окремих видах підготовки (лижної і стрілецької), так і комплексного використання фізичного навантаження (засоби ОФП та СФП) стрільби.</p>

<p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
---	--	--

АВТОРИ: Авдєєв О. Б., Волкова І.В., Дудник З. М., Коломоєць Г. А.

**Варіативний модуль
ВЕЛОСПОРТ
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання</p> <p>[6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил</p> <p>[6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.5]</p>	<p>Історія розвитку велоспорту. Будова велосипеда. Різновиди велосипеда. Правила безпечної поведінки під час їзди на велосипеді. Спортивна форма для велоспорту (підбирання спортивного одягу, взуття та одягання велошолома). Знайомство з видатними велосипедистами України. Режим дня та особиста гігієна. Самоконтроль під час тренувальних занять.</p>	<p>Практичне виконання: Знайомство з будовою велосипеда, його технічним станом. Гальмування, початок руху та зупинка. Їзда на велосипеді з дотриманням Правил дорожнього руху для велосипедистів. Перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс. Одягання велошолома, яке здійснюється на</p>

<p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту</p>	<p>Правила дорожнього руху для велосипедистів. Стройові вправи; ходьба; загальнорозвивальні вправи; біг; вправи для розвитку швидкості; спритності; швидкісно-силових якостей; сили; стрибки; гнучкості; витривалості. Посадка велосипедиста. Гальмування. Початок руху. Зупинка. Їзда в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках. Проходження перешкод. Екстрене гальмування. Подолання горизонтальних перешкод. Повороти, розвороти. Їзда на велосипеді та тримання рівноваги. Вправи на рівновагу з використанням велосипеда. Повільна їзда. Керування велосипедом однією рукою. Сигнали, що подають велосипедисти під час руху. Повороти ліворуч, праворуч, зупинка. Їзда в колоні по одному, парами, групами. Перемикання швидкостей заднім і переднім перемикачем. Їзда по перехресній місцевості. Фігурна їзда на велосипеді: «змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія». Проходження перешкод на велосипеді.</p>	<p>відстані двох пальців, горизонтально розміщених над надбрівними дугами, щільна фіксація без перешкоди глибокому вдиху, довге волосся повинно бути зібране. Положення рук на рулі під час руху: великі пальці кисті охоплюють ручки руля знизу, вказівні пальці лежать на ручках гальмування, інші пальці охоплюють ручки руля зверху. Положення голови: голова піднята, дивитись якнайдалі вперед, заборонено використання навушників. Пошукові завдання: самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку та вплив велоспорту на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми): «Безпека та дисципліна під час їзди на велосипеді – запорука спортивного успіху». «Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою». «Спортивний одяг і взуття велосипедиста». «Історія розвитку велосипеда та будови велосипеда». Проектна діяльність (орієнтовні теми): «Історія розвитку й становлення велоспорту в Україні та своєму регіоні». «Різновиди велосипеда». «Назви та принцип дії основних вузлів велосипеда». Інтегровані завдання (орієнтовні теми): «Роль фізичної культури для збереження здоров'я учнів». «Реалізація ключових компетентностей при вивченні модуля «Велоспорт»». Участь у конкурсах і змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, у</p>
--	--	--

<p>[ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p> <p>[6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності</p> <p>[ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання</p> <p>[6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>[6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ</p> <p>[ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних</p>		<p>багатоступеневих змаганнях для ЗЗСО.</p> <p>Практичне виконання:</p> <p>Перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед із кроку на місці.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, з предметами й без предметів, у парах.</p> <p>Різновиди бігу, прискорення на 10 м із різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом.</p> <p>Різновиди стрибків: потрійний стрибок у довжину з місця, стрибки на скакалці, «Човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри, естафети.</p> <p>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>Підтягування у висі (хлопці) та висі лежачи (дівчата).</p> <p>Присідання.</p> <p>Вправи з предметами збільшеної ваги в парах, планка.</p> <p>Вправа «Супермен».</p> <p>Вистрибування з присіду вгору.</p> <p>Стрибки з місця в довжину, стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву.</p> <p>Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування.</p> <p>Рівномірний біг від 400 до 800 м.</p> <p>Практичне виконання:</p> <p>Посадка велосипедиста на місці (сідаючи на сідло, педалі ставлять у нижнє положення горизонтально дорожньому покриттю, нога в коліні повинна бути повністю випрямлена).</p> <p>Здійснення гальмування, тримаючи велосипед</p>
---	--	--

<p>іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		<p>із лівого боку та натискуючи пальцями кисті гальмівну ручку переднього, заднього й одночасно обох гальмів. Гальмування під час руху кроком і легким бігом за звуковим чи зоровим сигналом. Тримання велосипеда з лівого боку, затискуючи обидві ручки гальмів пальцями кисті. Нахилити велосипед у свій бік, сісти на велосипед, закидаючи праву ногу над сідлом, без зорового контролю. Знайти педаль носком стопи та поставити її зверху попереду на педаль, одночасно відпустити гальма й натиснути ногою на педаль, почати повільно рух. Рух на велосипеді, з одночасним гальмуванням обома гальмами до повної зупинки, виставляючи ногу на покриття; іншою ногою без зорового контролю знайти педаль носком стопи та поставити її зверху попереду (для початку наступного руху). Практичне виконання: Повільний рух по прямій (педаль поставити паралельно покриттю та встати ногами на педалях над сідлом). Рух із місця по прямій, стоячи на педалях, ноги на педалях паралельно покриттю, змістити центр ваги тіла вперед, назад, при цьому випрямляючи руки. Рух із місця по прямій, стоячи на педалях, одна нога пряма, інша зігнута в коліні, нахил велосипеда в бік зігнутої ноги, одночасно змістити центр ваги тіла в протилежний бік (проїзд елемента «колія»)). Рух по прямій, одночасно гальмуючи обома гальмами до повної зупинки, зміщення центру ваги тіла назад, виставляючи ногу на покриття;</p>
--	--	--

іншою ногою знайти педаль носком стопи без зорового контролю та поставити її зверху попереду (для початку наступного руху).

Рух із місця по прямій на малій швидкості; заздалегідь визначити точки, у яких буде входження в поворот, і траєкторію руху, зміщення центру ваги тіла назад, поворот руля в потрібний бік, продовжити рух.

Рух із місця по прямій зі швидкістю, що менша за швидкість пішохода, не змінюючи траєкторію руху.

Рух із місця по прямій на малій швидкості, по черзі на 5-15 с відриваючи руки від руля.

Рух із місця по прямій, перед поворотом ліворуч виставити горизонтально дорожньому покриттю ліву руку або праву руку, зігнуту в лікті вгору. Перед поворотом праворуч виставити горизонтально дорожньому покриттю праву руку або ліву руку, зігнуту в лікті вгору. Перед зупинкою підняти ліву руку догори.

Бесіда з практичною діяльністю: «Сигнали, що подають велосипедисти під час руху».

Перед подачею сигналу повернути голову назад ліворуч і впевнитись у можливості виконання маневру; переконавшись, що дорога вільна, показати напрямок подальшого руху.

Виконання руху з місця по прямій та по великому колу, дотримуючись безпечної дистанції в колоні – відстань дорівнює діаметру колеса, у парі – відстань дорівнює довжині 10-15 см між ліктями партнерів.

Робота в парях: на місці зі зміною, учень/учениця піднімає заднє колесо велосипеда, інший/а стоїть на місці праворуч

від велосипеда, обертає лівою рукою педалі по напрямку руху та одночасно натискає на задній перемикач швидкостей на кермі (імітують зміну швидкості руху, перемикаючи з маленької на велику шестерню).

Робота в парах: зі зміною учень/учениця піднімає заднє колесо велосипеда, інший/а стоїть на місці ліворуч від велосипеда, обертає правою рукою педалі по напрямку руху та одночасно натискає на передній перемикач швидкостей на кермі, імітуючи зміну швидкості руху (імітують зміну швидкості руху, перемикаючи з маленької на велику шестерню).

Співвідношення шестерень:

-велике співвідношення шестерень: попереду велика шестірня, позаду мала (потрібно докласти багато зусиль для початку руху, це співвідношення шестерень необхідне для подолання спусків);

-середнє співвідношення шестерень: попереду середня шестірня, позаду середня (потрібно докласти середніх зусиль для початку руху, це співвідношення шестерень необхідне для руху по прямій);

-мале співвідношення шестерень: попереду мала шестірня, позаду велика (потрібно докласти мало зусиль для початку руху, це співвідношення шестерень необхідне для подолання підйомів).

Фігурна їзда:

-їзда на велосипеді («змійка»);

-їзда на велосипеді («вісімка»);

-їзда на велосипеді («лабіринт»);

-їзда на велосипеді («коридор»);

-їзда на велосипеді («коло»);

		-їзда на велосипеді («стоп лінія»); Рух із місця на велосипеді, з доланням «смуги перешкод» («змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія»).
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p>	<p>Історія розвитку велоспорту в Україні.</p> <p>Зустріч із видатними спортсменами. Правила дорожнього руху для велосипедистів.</p> <p>Правила безпеки життєдіяльності під час їзди на велосипеді. Повторення вивченого в 5 клас і.</p> <p>Раціональне харчування спортсменів.</p> <p>Стройові вправи; ходьба, біг.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи.,</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності, швидко-силових якостей, сили; гнучкості; витривалості.</p> <p>Повторення вивченого в 5 клас і:</p> <p>Екстрене гальмування.</p> <p>Їзда в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках.</p> <p>Повороти.</p> <p>Керування однією рукою.</p> <p>Вправа на рівновагу «Сюрпляс».</p> <p>Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод.</p> <p>Їзда вгору.</p> <p>Їзда зі спусків.</p> <p>Їзда вгору в положенні «стоячи» над сідлом.</p> <p>Їзда на велосипеді та велотренажері.</p> <p>Їзда та вдосконалення техніки володіння велосипедом.</p> <p>Їзда по перехресній місцевості.</p>	<p>Практичне виконання:</p> <p>Перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс.</p> <p>Їзда та вдосконалення техніки володіння велосипедом. Прискорення та гальмування.</p> <p>Тримання рівноваги на велотренажері.</p> <p>Пошукові завдання: самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку та вплив велоспорту на організм людини; опис техніки й особливостей суддівства перегонів у велоспорті тощо).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми): «Значення води для організму людини». «Їжа корисна та смачна». «Важливе значення систематичних занять фізичною культурою та велоспортом для покращення власної функціональної готовності й особистих спортивних результатів». «Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху».</p> <p>Вікторина: «Визнач на помилку та виконай правильно».</p> <p>Проектна діяльність: «Велоспорт – олімпійський вид спорту».</p>

<p>[6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ</p> <p>[6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</p> <p>[6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту</p> <p>[ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p> <p>[6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності</p> <p>[ФІО 1.1]</p>		<p>Участь у конкурсах і змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, у багатоступеневих змаганнях для ЗЗСО.</p> <p>Практичне виконання: Перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед із кроку на місці.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, з предметами та без предметів, у парах.</p> <p>Різновиди бігу: -прискорення на 10 м із різних вихідних положень; -біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом.</p> <p>Різновиди стрибків: -потрійний стрибок у довжину з місця; - стрибки на скакалці; -«Човниковий» біг 4×9 м; -рухливі ігри та естафети.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>Підтягування у висі (хлопці) та висі лежачи (дівчата).</p> <p>Присідання. Вправи з предметами збільшеної ваги у парах.</p> <p>Планка. Вправа «Супермен».</p> <p>Вистрибування з присіду вгору.</p> <p>Стрибки з місця в довжину.</p> <p>Стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву.</p> <p>Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування.</p> <p>Рівномірний біг від 400 до 800 м.</p> <p>Практичне виконання: Рух по прямій, одночасно гальмувати обома</p>
--	--	--

систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання
[6 ФІО 1.1.1-2]
демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності
[6 ФІО 2.1.1]
застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості
[6 ФІО 3.4.1-3]
бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)
[6 ФІО 1.3.1-2]
Демонструє техніку фізичних вправ
[ФІО 2.1]
виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності
[6 ФІО 2.3.1-1]
Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності
[6 ФІО 3.2]
Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності
[6 ФІО 3.3]

гальмами до повної зупинки, зміщення центру ваги тіла назад, виставити ногу на покриття, іншою ногою без зорового контролю знайти педаль носком стопи та поставити зверху попереду (для початку наступного руху).
Повільний рух по прямій (педалі поставити паралельно покриттю та встати ногами на педалях над сідлом).
Рух із місця по прямій, стоячи на педалях, ноги на педалях паралельно покриттю, зміщення центру ваги тіла вперед, назад, при цьому випрямляючи руки.
Рух із місця по прямій на малій швидкості; заздалегідь визначити точки, у яких буде входження в поворот, і траєкторію руху; змістити центр ваги тіла назад, повернути руль у потрібний бік, продовжити рух.
Рух із місця по прямій на малій швидкості, по черзі на 5-15 с відриваючи руки від руля.
Вправа на рівновагу «Сюрпляс».
Стояння на місці без опори: поставити ноги на педаль паралельно покриттю та повернути руль у бік ноги, що знаходиться попереду, одночасно виконуючи натискання гальмів і натискаючи на педаль, тримати рівновагу, центр ваги тіла знаходиться посередині велосипеда.
Подолання спусків, підйомів:
- заздалегідь перед підйомом поступово перемикнути на мале співвідношення передачі, перенести центр ваги тіла вперед для досягнення збалансованого положення на педалях (рухатися вгору);
- заздалегідь перед спуском поступово перемикнути на велике співвідношення передачі, перенести центр ваги тіла назад для

		<p>досягнення збалансованого положення на педалях, здійснити плавне гальмування одночасно обома гальмами (рухатися зі спуску).</p> <p>Рух по прямій та під'їжджаючи до підйому: заздалегідь поступово перемикнути передачу на мале співвідношення, зігнути руки в ліктях і нахилити центр ваги тіла вперед для досягнення збалансованого положення на педалях, рухатися вгору, не сідаючи в сідло, натискаючи на педаль стоячи.</p> <p>Їзда на велосипеді, перемикання швидкостей відповідно до руху по рельєфу місцевості.</p> <p>Рух із місця на велосипеді з подолання «смуги перешкод» («змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія», «гойдалка», «s-подібна дорога», «поперечина», «купина», «хвиля».</p>
--	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами</p>	<p>Історія кращих виступів українських велосипедистів на змаганнях в світі Зустріч з видатними спортсменами українського велоспорту. Правила дорожнього руху для велосипедистів.</p> <p>Правила безпеки життєдіяльності під час їзди на велосипеді. Правила домедичної допомоги під час травм.</p> <p>Повторення вивченого в 6 КЛАС і.</p> <p>Раціональне харчування спортсменів.</p> <p>Корисний вплив здорового харчування на організм людини.</p> <p>Стройові вправи; ходьба, біг.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.</p>	<p>Практичне виконання:</p> <p>Перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс.</p> <p>Їзда та вдосконалення техніки володіння велосипедом. Прискорення та екстрене гальмування. Тримання рівноваги на ролерному велотренажері.</p> <p>Пошукові завдання: самостійний пошук інформації про результати виступів українських велосипедистів на світових змаганнях; цікавих прикладів впливу велоспорту на організм людини; опис техніки й особливостей суддівства перегонів у велоспорті тощо.</p>

<p>самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Вправи для розвитку сили. Вправи для розвитку гнучкості. Вправи для розвитку витривалості. Повторення вивченого в 6 КЛАС і. Вдосконалення виконання вправи екстрене гальмування. Вдосконалення їзди в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках. Вдосконалення техніки проходження поворотів Вдосконалення техніки керування велосипедом однією рукою. Вдосконалення техніки вправа на рівновагу «Сюрпляс» Вдосконалення техніки подолання горизонтальних і вертикальних перешкод. Їзда вгору. Їзда зі спусків. Їзда вгору в положенні «стоячи» над сідлом. Їзда на велосипеді та ролерному велотренажері. Їзда та вдосконалення техніки володіння велосипедом. Вдосконалення техніки володіння велосипедом по перехресній місцевості Пройдення перешкод на велосипеді.</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми): «Значення води для організму людини». «Їжа корисна та смачна». «Важливе значення систематичних занять фізичною культурою та велоспортом для покращення власної функціональної готовності й особистих спортивних результатів». «Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху».</p> <p>Вікторина: «Визнач на помилку та виконай правильно».</p> <p>Проектна діяльність: «Велоспорт – олімпійський вид спорту».</p> <p>Участь у конкурсах і змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, у багатоступеневих змаганнях для ЗЗСО.</p> <p>Практичне виконання: Перешиккування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед із кроку на місці. Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, з предметами та без предметів, у парах. Різновиди бігу: - біг 30-60 м., біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом. Різновиди стрибків: потрійний стрибок у довжину з місця; потрійний стрибок у довжину з місця та біг з прискоренням до 10 м; «Човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри та естафети. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p>
--	---	--

		<p>Підтягування у висі (хлопці) та висі лежачи (дівчата).</p> <p>Присідання.</p> <p>Вправи з предметами збільшеної ваги у парах.</p> <p>Планка.</p> <p>Вправа «Супермен».</p> <p>Вистрибування з присіду вгору.</p> <p>Стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву.</p> <p>Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування.</p> <p>Рівномірний біг від 400 до 800 м.</p> <p>Практичне виконання:</p> <p>Рух по прямій, одночасно гальмувати обома гальмами до повної зупинки, зміщення центру ваги тіла назад, виставити ногу на покриття, іншою ногою без зорового контролю знайти педаль носком стопи та поставити зверху попереду (для початку наступного руху).</p> <p>Повільний рух по прямій (педалі поставити паралельно покриттю та встати ногами на педалях над сідлом).</p> <p>Рух із місця по прямій, стоячи на педалях, ноги на педалях паралельно покриттю, зміщення центру ваги тіла вперед, назад, при цьому випрямляючи руки.</p> <p>Рух із місця по прямій на малій швидкості; заздалегідь визначити точки, у яких буде входження в поворот, і траєкторію руху; змістити центр ваги тіла назад, повернути руль у потрібний бік, продовжити рух.</p> <p>Рух із місця по прямій на малій швидкості, по черзі на 5-15 с відриваючи руки від руля.</p>
--	--	---

		Рух із місця на велосипеді з подолання «смуги перешкод» («змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія», «гойдалка», «s-подібна дорога», «поперечина», «купина», «хвиля».
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p>	<p>Визначні спортивні досягнення олімпійців України; Правила дорожнього руху для велосипедистів. Основні цінності олімпізму. Правила загартування холодовими та тепловими процедурами. Домедична допомога при обмороженнях, опіках, теплових та сонячних ударах. Правила безпеки життєдіяльності під час їзди на велосипеді. Класифікація травм при падінні з велосипеда. Домедична допомога при різних видах травмування при падінні з велосипеда. Повторення вивченого в 7 класі і. Контроль та самоконтроль при заняттях велоспортом за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками. Вплив занять велоспортом на особистісний та професійний розвиток людини. Стройові вправи; ходьба, біг. Загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи на координацію рухів. Вправи для розвитку швидко-силових якостей. Вправи для розвитку сили. Вправи для розвитку гнучкості. Вправи для розвитку витривалості. Екстрене гальмування в заданій точці. Їзда в положенні «стоячи над сідлом танцівницею»</p>	<p>Практичне виконання: Перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс. Їзда та вдосконалення техніки володіння велосипедом. Прискорення та екстрене гальмування. Тримання рівноваги на ролерному велотренажері. Пошукові завдання: самостійний пошук інформації визначних спортивних досягнень олімпійців України; цікавих прикладів, впливу велоспорту на організм людини; опис техніки й особливостей суддівства перегонів у велоспорті тощо).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми): «Види та методи загартувань, їх вплив на організм дитини». «Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху». «Домедична допомога при різних видах травмування» «Важливість контролю та самоконтролю під час самостійних занять фізичними вправами». «Важливе значення систематичних занять фізичною культурою та велоспортом для</p>

<p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Старт з місця, швидкий розгін на велосипеді.</p> <p>Старт з місця, швидкий розгін, розворот на 180 градусів та зупинка.</p> <p>Вправа на рівновагу «Сюрпляс» без відкату вперед та назад.</p> <p>Подолання горизонтальних та вертикальних перешкод.</p> <p>Їзда вгору та зупинка на середині гори.</p> <p>Їзда зі спусків та зупинка на при кінці спуска .</p> <p>Перевезення конуса однією рукою на велосипеді з однієї точки в іншу точку.</p> <p>Їзда на велосипеді на ролерному велотренажері з прискоренням 5 с.</p> <p>Вдосконалення техніки володіння велосипедом по перехресній місцевості.</p>	<p>покращення власної функціональної готовності й особистих спортивних результатів».</p> <p>Вікторина: «Визнач на помилку та виконай правильно». ?</p> <p>Квест на знання термінології велоспорту «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність: «Велоспорт – олімпійський вид спорту».</p> <p>Участь у конкурсах і змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, у багатоступеневих змаганнях для ЗЗСО.</p> <p>Практичне виконання:</p> <p>Перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед із кроку на місці.</p> <p>Повороти в русі наліво, направо, команда «Прямо!»</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, з предметами та без предметів, у парах.</p> <p>Практичне виконання:</p> <p>Рух по прямій, одночасно гальмувати обома гальмами до повної зупинки в заданій точці, зміщення центру ваги тіла назад, виставити ногу на покриття, іншою ногою без зорового контролю знайти педаль носком стопи та поставити зверху попереду (для початку наступного руху).</p> <p>Повільний рух по прямій (педалі поставити паралельно покриттю та встати ногами на педалях над сідлом, лікті рук зігнуті, продовжити рух не сідаючи в сідло та продовжуючи крутити педалі).</p> <p>Стоячи з лівого боку велосипеда, затискаючи обидві ручки гальмів пальцями кисті.</p>
---	--	---

		<p>Нахилити велосипед у свій бік, сісти на велосипед, закидаючи праву ногу над сідлом, без зорового контролю знайти педаль носком стопи та поставити її зверху попереду на педаль, одночасно відпустити гальма й натиснути ногою на педаль, почати швидкий розгін .</p> <p>Стоячи з лівого боку велосипеда, затискуючи обидві ручки гальмів пальцями кисті.</p> <p>Нахилити велосипед у свій бік, сісти на велосипед, закидаючи праву ногу над сідлом, без зорового контролю знайти педаль носком стопи та поставити її зверху попереду на педаль, одночасно відпустити гальма й натиснути ногою на педаль, почати швидкий розгін по прямій заздалегідь визначити точки, у яких буде входження в поворот, і траєкторію руху; змістити центр ваги тіла назад, повернути руль у потрібний бік, зробити розворот на 180 градусів та зупинитися, виставити ногу на покриття.</p> <p>Повільний рух із місця по прямій на малій швидкості, під'їжджаючи до точки де знаходиться конус, відриваючи руки від руля, піднімаємо конус однією рукою та перевозимо з однієї точки до іншої(відстань між точками повинна бути 5-10 м).</p> <p>Їзда на велосипеді на ролерному велотренажері з прискоренням 5 с.: потрібно тримати рівновагу та не з'їжджати з ролека велотренажера.</p> <p>Їзда на велосипеді, перемикання швидкостей відповідно до руху по рельєфу місцевості.</p>
--	--	--

Очікувані результати	Пропонований зміст навчальногопредмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше</p>	<p>Правила дорожнього руху для велосипедистів. Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України та його роль у розвитку велоспорту. Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення).</p> <p>Правила безпечної їзди на велосипеді на уроках та під час фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять. Повторення вивченого в 8 клас і.</p> <p>Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій.</p> <p>Стройові вправи; ходьба, біг.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи на координацію рухів.</p> <p>Вправи для розвитку швидко-силових якостей.</p> <p>Вправи для розвитку сили.</p> <p>Вправи для розвитку гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку витривалості.</p> <p>Удосконалення їзди в положенні «стоячи над сідлом танцівницею»</p> <p>Старт з місця, швидкий розгін на велосипеді «стоячи над сідлом танцівницею»</p> <p>Старт з місця швидкий розгін «стоячи над сідлом танцівницею», розворот на 180 градусів навколо конуса та зупинкою на стоп- лінії.</p> <p>Удосконалення вправи на рівновагу «Сюрпляс» без відкату вперед та назад.</p> <p>Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод.</p> <p>Їзда вгору з зупинкою на середині гори.</p> <p>Початок руху в підйом.</p> <p>Їзда зі спусків «змійкою» та зупинкою на при кінці спуска на стоп-лінії.</p> <p>Удосконалення їзди на велосипеді на ролерному</p>	<p>Практичне виконання:</p> <p>Перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс.</p> <p>Їзда та вдосконалення техніки володіння велосипедом. Прискорення та екстрене гальмування. Тримання рівноваги на ролерному велотренажері.</p> <p>Пошукові завдання: самостійний пошук інформації про досягнення українських олімпійців на міжнародній арені; роль Національного олімпійського комітету України в розвитку велоспорту, цікавих прикладів, впливу велоспорту на організм людини; опис техніки й особливостей суддівства перегонів у велоспорті тощо).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми): «Важливе значення знань та практичних умінь домедичної допомоги».</p> <p>«Необхідність систематичних занять фізичною культурою та велоспортом для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій».</p> <p>«Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху».</p> <p>Вікторина: «Визнач на помилку та виконай правильно».</p> <p>Квест на знання термінології велоспорту : «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність: «Велоспорт – олімпійський вид спорту».</p> <p>Участь у конкурсах і змаганнях: участь учнів</p>

<p>дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>велотренажері з прискоренням 5 с.</p> <p>Естафети на велосипеді: елемент «змійка», елемент «лабіринт», елемент «коло», «стоп- лінія».</p> <p>Естафети на велосипеді: елемент «коридор», елемент «вісімка», елемент «лабіринт», елемент «перенесення предмету», «стоп- лінія».</p>	<p>у конкурсах, фестивалях, флешмобах, у багатоступеневих змаганнях для ЗЗСО.</p> <p>Практичне виконання:</p> <p>Перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед із кроку на місці.</p> <p>Повороти в русі наліво, направо, команда «Прямо!»</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, з предметами та без предметів, у парах.</p> <p>Вправа на рівновагу «Сюрпляс» без відкату вперед та назад. Стояння на місці без опори: поставити ноги на педаль паралельно покриттю та повернути руль у бік ноги, що знаходиться попереду, одночасно виконуючи натискання гальмів і натискуючи на педаль, тримати рівновагу, центр ваги тіла знаходиться посередині велосипеда.</p> <p>Початок руху із місця, рухаючись по прямій, виконує їзду через елемент «коридор» (елемент «коридор» формується за допомогою тренувальних фішок або конусів, які розставлені по прямій із відстанню 50 см одна від одної, відстань між прямими 30 см, їзда виконується стоячи на педалях, одна нога пряма, інша зігнута в коліні, нахилаючи велосипед у бік зігнутої ноги, одночасно зміщує центр ваги тіла в протилежний бік, проїжджає увесь елемент). Рухаючись по прямій, виконує елемент «вісімкою», проїжджаючи між кеглями або фішками, які розташовані на «вісімці», та заїжджаючи в середину</p>
---	--	--

		<p>«вісімки» з одного боку, об'їжджаючи в середині одне коло, потім друге, і виїжджає з іншого боку(радіус кожного кола повинен бути 1,5 м, між кеглями на в'їзді та виїзді 1 м). Рухаючись по прямій, виконує їзду, елемент</p> <p>«лабіринт», проїжджає між рейками, які виставлені під кутом 90 градусів (рейки повинні бути довжиною 1.5 м, а відстань між рейками 1 м). Рухаючись по прямій, виконує елемент</p> <p>«перенесення предмету», під'їжджаючи до кола з кеглюю, бере кеглю в колі однією рукою та перевозе її в інше коло. Відстань між кеглями повинна бути 5 м одна від одної, діаметр кола 20 см. Виконує їзду по прямій, заїжджає в елемент «стоп-лінія» та закінчує рух, робить чітке гальмування дотиком переднього колеса до «стоп-лінії» або у квадраті й виставленням лівої чи правої ноги, передає естафету.</p> <p>Їзда на велосипеді, перемикання швидкостей відповідно до руху по рельєфу місцевості.</p>
--	--	---

АВТОРИ: Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ар., Ребрина Ан. Анат., Профорук М. Ю.

**Варіативний модуль
ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під</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</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з військово-спортивних ігор).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна –</p>

<p>час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо</p>	<p>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 «Нащадки вільних». Його значення у системі виховання громадянина України.</p> <p>«Школа безпеки» як пожежно-прикладний вид діяльності та профорієнтація на майбутню професію.</p> <p>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>запорука надійного успіху.</p> <p>Груповий: 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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, 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: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з військово-спортивних ігор.</p>
--	---	--

<p>причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]	Український національний характер і виховний ідеал гри Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура»). Основні вектори Концепції національно-патріотичного	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з військово-спортивних ігор).

<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності</p>	<p>виховання дітей та молоді. Особливості військової (професійної) діяльності захисника України.</p> <p>Визначення його професійно-важливих якостей.</p> <p>Засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей. Основи виховання волі, характеру, формування світогляду засобами гри.</p> <p>Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх захисників України рухової координації, концентрації та стійкості уваги, логічного мислення, точності рухів, прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор.</p> <p>Подолання смуги перешкод та метання гранати.</p> <p>Організація та проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг.</p> <p>Всеукраїнські військово-спортивні ігри – як вагомий засіб патріотичного виховання дітей. Організація та проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг. 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.</p> <p>Основи військового впорядку. Стрій і пісня.</p> <p>Всеукраїнська військово-спортивна гра «Хортинг-патріот». Історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види.</p> <p>Всеукраїнські патріотичні військово-спортивні ігри «Хортинг», «Козацький гарт», «Школа безпеки» тощо.</p> <p>Елементи військово-спортивних, рухливих та</p>	<p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в навчанні.</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука безпечного успіху на уроці.</p> <p>Груповий: 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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, 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: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з військово-спортивних ігор</p>
--	--	--

<p>фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>народних ігор, естафети, козацькі забави. Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя</p>	
7 клас		

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для</p>	<p>Національно-патріотичне виховання дітей та молоді в контексті українського державотворення.</p> <p>Основні вектори Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді</p> <p>Історія розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах.</p> <p>Особливості військової (професійної) діяльності захисника України. Визначення його професійно-важливих якостей. Засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей сприятливих для ЗСЖ.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час та позаурочних заняттях.</p> <p>Стройові та загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Розвиток основних фізичних якостей.</p> <p>Розвиток спеціальних фізичних якостей.</p> <p>Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей.</p> <p>Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей.</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 психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор.</p> <p>Система підвідних та підготовчих вправ.</p> <p>Прискорений рух, та метання гранат.</p> <p>Основи самозахисту. Навчання рухових дій: рухові уміння, рухові навички, рухові уміння вищого порядку. Особливості завдань та вибір методів в залежності від предмету навчання.</p> <p>Прикладні види спорту в системі патріотичного</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з військово-спортивних ігор та ЗСЖ).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Груповий: 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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, 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: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з військово-спортивних ігор.</p>

<p>власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>виховання дітей та молоді (Сокіл «Джура», «Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Полицейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).</p> <p>Військово-спортивні ігри</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 «Сокіл» («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 військово-патріотичний фестиваль «Козацький гарт». Значення фестивалю у системі виховання громадянина України.</p> <p>«Школа безпеки» як пожежно-прикладний вид діяльності та профорієнтація на майбутню професію.</p> <p>Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.</p>	
--	---	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я</p>	<p>Український національний характер і виховний ідеал гри Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура»). Основи виховання волі, характеру, формування світогляду засобами гри.</p> <p>Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх захисників Вітчизни: рухової координації,</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з військово-спортивних ігор).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях</p>

<p>людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p>	<p>концентрації та стійкості уваги, логічного мислення, точності рухів та ін. Правила контролю та самоконтролю під час занять. Особиста гігієна спортсмена. Гігієнічні вимоги до місць проведення спортивних змагань. Загартовування організму. Правила безпеки життєдіяльності на уроках і під час позаурочних занять. Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей. Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. 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. Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор. Подолання смуги перешкод та метання гранати. Основні прийоми самозахисту. Прикладні види спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші). Військово-спортивні ігри Організація та проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг. Права і обов'язки</p>	<p>до креативного успіху! <i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. <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>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив військово-спортивних ігор на організм людини). Військово-спортивні ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з військово-спортивних ігор.</p>
---	--	--

<p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>учасників змагань. Права і обов'язки суддів.</p> <p>Військове орієнтування: топографічна мапа, компас, орієнтування на місцевості та поняття азимута.</p> <p>Організація заходів річного календарного циклу Всеукраїнської гри «Сокил» («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.</p> <p>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-спортивні ігри «Хортинг», «Козацький гарт», «Школа безпеки» тощо.</p> <p>Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави</p>	
--	--	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами</p>	<p>Напрями, форми, методи та прийоми козацько-лицарського виховання.</p> <p>Роль молодіжних громадських організацій у плеканні нової національної еліти.</p> <p>Роль режиму дня, харчування, загартування і регулярності занять обраним видом спорту у формуванні здорового способу життя.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних занять.</p> <p>Орієнтування у заданому напрямку. Умовні знаки.</p> <p>Фізична підготовка орієнтувальника.</p> <p>Стройові та загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Розвиток основних фізичних якостей.</p> <p>Розвиток спеціальних фізичних якостей.</p> <p>Визначення рівня розвитку основних та спеціальних</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з військово-спортивних ігор та ЗСЖ).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Груповий: 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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та</p>

<p>самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>фізичних якостей. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. 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. Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор. Прикладні види спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші). Патріотизм, національно-патріотичне виховання, патріотична вихованість дітей та молоді України у процесі військово-спортивних ігор. Виховання особистості в процесі гри: сміливість, рішучість, активність, організованість, дисциплінованість, повага до товаришів, вміння змагатися в команді. Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»). Проведення шкільного літнього виховного оздоровчого наметового табору, участь козацьких та молодіжних виховних організацій, військових частин, туристичних чи спортивних клубів (організацій), організація табору, підбір місця, підготовка програми, робота таборової старшини. Всеукраїнські патріотичні військово-спортивні ігри «Хортинг», «Козацький гарт», «Школа безпеки» тощо.</p>	<p>навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив військово-спортивних ігор на організм людини). Військово-спортивні ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з військово-спортивних ігор.</p>
--	--	--

	<p>Естафети з технічним проходженням етапів. Проходження дистанції з елементами крос-походу Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави</p>	
<p>АВТОРИ: Гусєв В. Г., Ребрина Ан. Ар., Бублей Ю. А., Яковлєв А. С. Варіативний модуль ВОЛЕЙБОЛ 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p>	<p>Історія розвитку українського волейболу. Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. Особиста гігієна учня. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Правила гри у волейбол. Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста. Базові стійки та пересування. Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Передача м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийом м'яча двома руками знизу від стіни, в парах, в колонах; з накидання партнера тощо. 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>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії волейболу). Індивідуальний: 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. . Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив волейболу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання: поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу.</p>

<p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх,</p>	<p>Рухливі ігри та естафети</p>	
--	---------------------------------	--

<p>виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму. Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста. 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. 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. Нижня пряма та бокова подача. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової). Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі за спрощеними правилами</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з волейболу). Індивідуальний: 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. . Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив волейболу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: індивідуально, в парах та</p>

<p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p>		<p>командою.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу.</p>
---	--	---

<p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі</p>	<p>Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів.</p> <p>Загартовування організму.</p> <p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю.</p> <p>Правила гри у волейбол.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>стрибкові вправи та вправи на розтягування;</p> <p>Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в</p>	<p>Практичне виконання Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей.</p> <p>Пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад).</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху над собою. Прийом м'яча двома руками знизу.</p> <p>Формування життєво необхідних умінь і навичок.</p> <p>Пошукові завдання</p> <p>самостійний пошук досягнень українських волейбольних команд на міжнародній арені; інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історія розвитку волейболу, вплив волейболу на організм людини).</p>

<p>рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>нападі та захисті. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. Кидки набивного м'яча. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед». Навчальна гра волейбол. Рухливі ігри та естафети.</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест «Вгадай, назви, виконай» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди «Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені». Інтегровані завдання Роль фізичної культури (волейболу) для збереженні здоров'я учнів Реалізація ключових компетентностей при вивченні модуля «Волейбол». Участь у конкурсах та змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, Учнівських Лігах та Гімназіаді учнівської молоді.</p>
---	--	---

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення	Загальна та спеціальна фізична підготовка	Практичне виконання Навчання тактичними

<p>раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p>	<p>волейболіста.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, 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.</p> <p>Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.</p> <p>Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач.</p> <p>Нижня пряма та бокова подача.</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Нижня та верхня прямі подачі.</p> <p>Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі.</p> <p>Підвідні вправи для нападаючого удару.</p> <p>Нападаючий удар з власного підкидання. Одиночне блокування нападаючого удару. Друга передача через гравця зони 3. Дії гравців під сіткою в зоні 3.</p> <p>Взаємодія з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі.</p> <p>Правила безпеки під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя.</p> <p>Контроль самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ.</p>	<p>діями гравців задньої лінії.</p> <p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> <p>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.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності. Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри у волейбол</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Спортивна підготовки та становлення юного волейболіста».</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест «Визнач на помилку та виконай правильно»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Волейбол – олімпійський вид спорту».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, «Лігах активних учнів здорової України», багатоступневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
--	--	--

<p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
--	--	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p>	<p>Історія розвитку волейболу. Місце українського волейболу на міжнародному рівні; правила змагань.</p> <p>Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження спортивного травматизму.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спина, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку основних фізичних якостей;</p> <p>Подачі м'яча — верхня й нижня.</p> <p>Прийом м'яча знизу після подачі в задану зону.</p> <p>Прямий нападаючий удар з власного підкидання.</p> <p>Нападаючий удар з накидання партнера. Нападаючий удар з передачі партнера.</p> <p>Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії.</p> <p>Блокування нападаючого удару.</p>	<p>Практичне виконання Навчання тактичними діями гравців задньої лінії.</p> <p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування</p> <p>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.</p> <p>Блокування нападаючого удару.</p> <p>Страхування гравців.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності. Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри у волейбол.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p>

<p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Страхування гравців. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Взаємодії гравців передньої лінії під час атакуючих дій. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Взаємодія з гравцями команди для досягнення спільних командних цілей під час гри та рухової діяльності. Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри волейбол, участь у навчальній грі за правилами.</p>	<p>«Тактична підготовки та становлення юного волейболіста». Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест «Визнач помилку у суддівстві змагань та виконай правильно» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Соціалізація та адаптація учнів засобами волейболу». Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
<p>АВТОРИ: Бала Т. М., Коломоєць Г.А., Нагорнюк В.Ю., Масляк І. П.</p> <p>Варіативний модуль Воркаут «Workout» 5 КЛАС</p>		
<p>Очікувані результати</p>	<p>Пропонований зміст навчального предмета</p>	<p>Види навчальної діяльності учнів</p>

<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема</p>	<p>Історія виникнення та розвитку «Workout».</p> <p>Ефективність впливу вправ воркауту на фізичну підготовленість людини.</p> <p>Правила техніки безпеки під час занять воркаутом.</p> <p>Контроль, фіксація і аналіз реакції організму на фізичне навантаження.</p> <p>1. Базові вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП) у воркауті:</p> <p><i>а) вправи з власною вагою тіла:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ вис на поперечині (звичайний, вузький та широкий хват); ▪ вис на поперечині зворотнім хватом (звичайний, вузький та широкий хват); ▪ вис на поперечині різнойменним хватом (звичайний, вузький та широкий хват); ▪ підтягування на поперечині у висі лежачі (звичайний, вузький та широкий хват); ▪ підтягування у висі лежачі на паралельних брусах; ▪ «Негативні» підтягування на поперечині зворотнім хватом; ▪ підтягування на поперечині (звичайний, вузький та широкий хват); ▪ піднімання зігнутих ніг з положення – вис на поперечині; ▪ розгойдуванням у висі на поперечині (вперед-назад); ▪ розгойдуванням в упорі на паралельних брусах (вперед-назад); ▪ вихід в упор на брусах; ▪ піднімання тулуба з положення лежачи на спині; ▪ «Човник» в динаміці; ▪ згинання і розгинання рук в упорі лежачі: хлопці – 	<p><i>Пошукові (творчі) завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив воркауту на організм людини, опису техніки виконання вправ воркауту, тощо) для інформування однокласників на уроках.</p> <p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми щодо історії виникнення та розвитку воркауту; ефективності впливу вправ воркауту на фізичну підготовленість людини, тощо).</p> <p><i>Практичне виконання</i> елементів воркауту, вправ загальної фізичної підготовки (ЗФП) у воркауті та вправ для розвитку фізичних якостей на різних етапах процесу навчання.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ скласти комплекс загальнорозвивальних вправ без предметів; <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання вправ воркауту з окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Ігрові завдання, естафети, квести, батли</i> практичного і теоретичного спрямування:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ квест на знання термінології варіативного модуля воркаут «Вгадай, назви, виконай»; ▪ батл «Покажи майстер-клас »; ▪ батл «Утримайся якомога довше»; ▪ гра-квест інтегрованого спрямування «Як ми дбаємо про здоров'я»; ▪ ігрове завдання «Яка вправа зайва?»; ▪ ігрове завдання методом колового
---	---	--

<p>щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p>	<p>від підлоги, дівчата – від гімнастичної лави та від колін;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ згинання і розгинання рук на паралельних брусах; ▪ піднімання зігнутих ніг до кута 90°, з положення – упор на паралельних брусах; ▪ перекид уперед; ▪ довгий перекид уперед; ▪ зістрибування/ приземлення; <p><i>b) вправи з утриманням статичного положення:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Планка» передня; ▪ вис на зігнутих руках; ▪ упор на паралельних брусах; ▪ «Кут» 45° з положення сидячи на підлозі; ▪ «стілчик» з опорою о стіну. <p><i>c) вправи з використанням різноманітного інвентаря:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ підтягування зі джгутом, що забезпечує великий опір; ▪ розведення зігнутих рук у сторони з «м'якою» фітнес-резинкою, що забезпечує невеликий опір; ▪ розведення прямих рук в сторони з «м'якою» фітнес-резинкою, що забезпечує невеликий опір; ▪ викрут палиці широким хватом; ▪ утримання медбола (руки вперед). <p>1. Базові вправи (елементи) воркаута:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «КРОКОДИЛЬЧИК» на паралельних брусах; ▪ «КРОКОДИЛЬЧИК» на низькій поперечині; <p>3. Загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри, квести та естафети спрямовані на розвиток:</p> <p><i>a) гнучкості;</i></p> <p><i>б) координаційних здібностей.</i></p>	<p>тренування «Координовані, сильні, витривалі», тощо.</p> <p><i>Участь у змаганнях:</i> участь учнів у шкільних змаганнях, батлах, а також участь у різноманітних міських та всеукраїнських заходах.</p>
---	--	---

Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]		
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних</p>	<p>Розвиток воркауту у світі та в Україні. Актуальність здорового образу життя. Правила техніки безпеки під час занять воркаутом. Контроль, фіксація і аналіз реакції організму на фізичне навантаження.</p> <p>1. Базові вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП) у воркауті:</p> <p><i>а) вправи з власною вагою тіла:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «негативні» підтягування на поперечині; ▪ піднімання прямих ніг до кута 90°, з положення – упор на паралельних брусах; ▪ піднімання тулуба з положення лежачи на спині, ноги на гімнастичній лаві; ▪ розгойдуванням в упорі на паралельних брусах (вправо-вліво); ▪ «Човник» різнойменний в динаміці; ▪ «Складка»; ▪ довгий перекид уперед; ▪ «Альпініст»; ▪ «Ведмежа проходка вперед» та <i>вправи вивчені раніше.</i> <p><i>б) вправи з утриманням статичного положення:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Планка» бокова; ▪ «Планка» зворотна; ▪ «Кут» на паралельних брусах; ▪ «Кут» на поперечині (хлопці); ▪ «Човник» та <i>вправи вивчені раніше.</i> <p><i>с) вправи з використанням різноманітного інвентаря та обладнання:</i></p>	<p><i>Пошукові (творчі) завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (розвиток воркауту у світі та в Україні; актуальність здорового образу життя, тощо) для інформування однокласників на уроках.</p> <p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми щодо розвитку воркауту у світі та в Україні; актуальності здорового образу життя, тощо).</p> <p><i>Практичне виконання базових вправ воркауту, вправ загальної фізичної підготовки (ЗФП) у воркауті та вправ для розвитку фізичних якостей на різних етапах процесу навчання.</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ скласти комплекс загальнорозвивальних вправ без предметів; ▪ скласти комплекс загальнорозвивальних вправ з нестандартним інвентарем; ▪ підбір вправ для розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкісних та координаційних здібностей). <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання вправ воркауту з окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Ігрові завдання, естафети, квести</i> практичного і теоретичного спрямування:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ квест на знання термінології варіативного

<p>вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ розведення прямих та зігнутих рук сторону зі джгутом; ▪ тяга гирі; ▪ присідання з гантелями; ▪ «кут» на поперечині з фітнес-резинкою; ▪ присідання з медболом та <i>вправи вивчені раніше</i>. <p>2. Базові вправи (елементи) воркаута: «ГОРИЗОНТ» на паралельних брусах.</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри, квести та естафети спрямовані на розвиток:</p> <p>а) гнучкості;</p> <p>б) швидкісних здібностей.</p>	<p>модуля воркаут «Вгадай, назви, виконай»;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ квест інтегрованого спрямування «Шкідливі звички»; ▪ квест-гра «Знайди помилку – виконай правильно»; ▪ ігрове завдання методом колового тренування «Координовані, сильні, витривалі», тощо. <p><i>Участь у змаганнях:</i> участь учнів у шкільних змаганнях, батлах, а також участь у різноманітних міських та всеукраїнських заходах.</p>
---	--	--

<p>іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у</p>	<p>Правила змагань з воркауту. Фактори, що впливають на фізичний розвиток людини. Правила техніки безпеки під час занять воркаутом. Контроль, фіксація і аналіз реакції організму на фізичне навантаження. Базові вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП) у воркауті: вправи з власною вагою тіла: піднімання прямих ніг вгору до поперечини з положення – вис на поперечині; згинання та розгинання рук в упорі лежачі з розворотом; «Човник» бокова в динаміці; «Спартанська хода» та вправи вивчені раніше; вправи з утриманням статичного положення: «Планка» передня; «Планка» зворотна; стійка на голові та руках та вправи вивчені раніше; вправи з використанням різноманітного інвентаря: підтягування зі джгутом, що забезпечує помірний опір; розведення зігнутих рук у сторони з «м'якою» фітнес-резинкою, що забезпечує помірний опір; розведення прямих рук у сторони з «м'якою» фітнес-резинкою, що забезпечує помірний опір; лазіння по канату та вправи вивчені раніше.</p>	<p>Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (правила змагань з воркауту; фактори, що впливають на фізичний розвиток людини. тощо) для інформування однокласників на уроках. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми щодо правил змагань з воркауту; факторів, що впливають на фізичний розвиток людини., тощо). Практичне виконання базових вправ воркауту, вправ загальної фізичної підготовки (ЗФП) у воркауті та вправ для розвитку фізичних якостей на різних етапах процесу навчання. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди: підбір вправ для розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкісних та координаційних здібностей); скласти комплекс загальнорозвивальних вправ з без предметів. скласти комплекс загальнорозвивальних вправ з нестандартним інвентарем; Інтегровані завдання поєднання вправ воркауту з окремими аспектами вивчення інших предметів.</p>

<p>процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Базові вправи (елементи) воркаута: «ПЕРЕДНІЙ ВИС» на поперечині;</p> <p>«ЛАСТІВКА» на поперечині</p> <p>Загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри, квести та естафети спрямовані на розвиток:</p> <p>б) координаційних здібностей.</p> <p>б) гнучкості.</p>	<p>Ігрові завдання, естафети, квести практичного і теоретичного спрямування:</p> <p>квест на знання термінології варіативного модуля ВОРКАУТ «Вгадай, назви, виконай»); гра-квест інтегрованого спрямування «Мої знання про режим дня»;</p> <p>Участь у змаганнях: участь учнів у шкільних змаганнях, батлах, а також участь у різноманітних міських та всеукраїнських заходах.</p>
--	---	---

8 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів,</p>	<p>Правила змагань з воркауту. Фактори, що впливають на фізичний розвиток людини.</p> <p>Правила техніки безпеки під час занять воркаутом.</p> <p>Контроль, фіксація і аналіз реакції організму на фізичне навантаження.</p> <p>Базові вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП) у воркауті:</p> <p>вправи з власною вагою тіла:</p> <p>згинання та розгинання рук в стійкі на руках з опорою о стіну;</p> <p>вис на правій/лівій, хват зверху;</p>	<p>Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (правила змагань з воркауту; фактори, що впливають на фізичний розвиток людини. тощо) для інформування однокласників на уроках.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми щодо правил змагань з воркауту; факторів, що впливають на фізичний розвиток людини., тощо).</p> <p>Практичне виконання елементів воркауту,</p>

<p>які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p>	<p>вис на праві/лівій, зворотнім хватом; вихід на одну;</p> <p>вис на поперечині ноги догори та вправи вивчені раніше;</p> <p>вправи з утриманням статичного положення: стійка на руках з опорою о стіну та вправи вивчені раніше.</p> <p>вправи з використанням різноманітного інвентаря та обладнання: підтягування зі джгутом, що забезпечує слабкий опір; розведення зігнутих рук у сторони з «м’якою» фітнес-резинкою, що забезпечує значний опір; розведення прямих рук в сторони з «м’якою» фітнес-резинкою, що забезпечує значний опір та вправи вивчені раніше.</p> <p>Базові вправи (елементи) воркаута: «ПРАПОРЕЦЬ» на гімнастичній стінці</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри, квести та естафети спрямовані на розвиток:</p> <p>б) координаційних здібностей.</p> <p>б) гнучкості.</p>	<p>вправ загальної фізичної підготовки (ЗФП) у воркауті та вправ для розвитку фізичних якостей на різних етапах процесу навчання.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди:</p> <p>скласти комплекс загальнорозвивальних вправ без предметів;</p> <p>Інтегровані завдання поєднання вправ воркауту з окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Ігрові завдання, естафети, квести, батли практичного і теоретичного спрямування: квест на знання термінології варіативного модуля воркаут «Вгадай, назви, виконай»; батл «Покажи мастер-клас »;</p> <p>батл «Утримайся якомога довше»;</p> <p>ігрове завдання «Яка вправа зайва?»;</p> <p>ігрове завдання методом колового тренування «Координовані, сильні, витривалі», тощо.</p> <p>Участь у змаганнях: участь учнів у шкільних змаганнях, батлах, а також участь у різноманітних міських та всеукраїнських заходах.</p>
---	--	---

<p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
9 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p>	<p>Правила змагань з воркауту. Правила техніки безпеки під час занять воркаутом. Контроль, фіксація і аналіз реакції організму на фізичне навантаження. Базові вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП) у воркауті: вправи з власною вагою тіла: згинання та розгинання рук в стійкі на руках; вихід на дві та вправи вивчені раніше; вправи з утриманням статичного положення: стійка на руках та вправи вивчені раніше; вправи з використанням різноманітного інвентаря та обладнання: лазіння по канату без допомоги ніг та вправи вивчені раніше. Базові вправи (елементи) воркаута: «ХОДА БОГА» на поперечині 3. Загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри, квести та естафети спрямовані на розвиток: а) гнучкості; б) координаційних здібностей.</p>	<p>Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (правила змагань з воркауту; для інформування однокласників на уроках. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми щодо правил змагань з воркауту, тощо).</p> <p>Практичне виконання елементів воркауту, вправ загальної фізичної підготовки (ЗФП) у воркауті та вправ для розвитку фізичних якостей на різних етапах процесу навчання.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди: <input type="checkbox"/> скласти комплекс загальнорозвивальних вправ без предметів;</p> <p>Інтегровані завдання поєднання вправ воркауту з окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Ігрові завдання, естафети, квести, батли практичного і теоретичного спрямування: <input type="checkbox"/> квест на знання термінології варіативного модуля ВОРКАУТ «Вгадай, назви, виконай»); <input type="checkbox"/> батл «Покажи мастер-клас »; <input type="checkbox"/> батл «Утримайся якомога довше!»; <input type="checkbox"/> ігрове завдання «Яка вправа зайва?»; <input type="checkbox"/> ігрове завдання методом колового</p>

<p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>тренування «Координовані, сильні, витривалі», тощо.</p> <p>Участь у змаганнях: участь учнів у шкільних змаганнях, батлах, а також участь у різноманітних міських та всеукраїнських заходах.</p>
---	--	--

АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Анат.

**Варіативний модуль
ВПРАВИ З ГИРЯМИ
9 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p>	<p>Характеристика гирьового спорту та вправ з гирями. Основні поняття та терміни. Вага гир: 8кг, 12кг, 16кг, 20кг, 24кг, 28кг, 32кг. Класифікація фізичних вправ з обтяженнями. Поштовх однієї або двох гир від грудей (короткий цикл). Поштовх однієї або двох гир від грудей з опусканням у положенні вису після кожного підйому (довгий цикл).</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з гирьового спорту, розвитку професійно-важливих якостей і здорового способу життя). <i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у</p>

<p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p>	<p>Ривок гирі по черзі однією, а потім другою рукою (ривок).</p> <p>Класичне двоборство (поштовх і ривок).</p> <p>Командні змагання (естафета, кількість етапів якої визначається положенням про змагання, короткий цикл – поштовх та поштовх гир за довгим циклом).</p> <p>Вплив занять з обтяженнями на організм учня/учениці.</p> <p>Особливості жіночого організму.</p> <p>Засади розвитку фізичних якостей.</p> <p>Матеріально-технічне забезпечення занять з гирьового спорту.</p> <p>Правила безпеки під час занять з обтяженнями</p>	<p>зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних 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 позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
---	--	--

<p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності Б[9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
<p>АВТОРИ: Федоров С. І., Ребрина Ан. Ар., Дудко Т. О.</p> <p>Варіативний модуль ВУДБОЛ 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p>	<p>Історія розвитку вудболу. Загальна характеристика гри вудбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. Особиста гігієна учня. Правила безпеки під час виконання фізичних вправ. Правила гри у вудбол. Загальна та спеціальна фізична підготовка вудболіста. Базові стійки та пересування. Стійка вудболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику. Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для володіння ключкою, рухливі ігри для розвитку швидко-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. Стричкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості,</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії вудболу). Індивідуальний: 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. . Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив вудболу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами вудболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання: поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з вудболу.</p>

<p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх,</p>	<p>спритності</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	
--	--	--

<p>виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</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 на розтягування; народні рухливі ігри для розвитку спритності: «Вовк і хорт», «Шило», «Кузьмарки», «Панас», «Жмурки»,</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з вудболу). Індивідуальний: 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. . Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив вудболу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами вудболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання: поєднання рухів та</p>

<p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p>	<p>«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>	<p>навичок на різних етапах освітнього процесу з вудболу</p>
---	---	--

<p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

АВТОРИ: Гусєв В. Г., Петрушевський Є.І., Коломоєць Г.А., Юрків О. Р., Профорук М.Ю.

Варіативний модуль

ГАНДБОЛ

5 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p>	<p>Історія розвитку українського гандболу.</p> <p>Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила).</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та обладнання.</p> <p>Особиста гігієна учня/учениці. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Основні правила гри у гандбол та ознайомлення з правилами гри у «міні гандбол» .</p> <p>Загально розвиваючі вправи.</p> <p>Стійка гандболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування, зупинка двома кроками.</p> <p>Ведення м'яча на місії та в русі правою та лівою</p>	<p>Практичне виконання - 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>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</p>

<p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p>	<p>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>предметами.</p> <p>Формування життєво необхідних умінь і навичок.</p> <p>Пошукові завдання</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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука успіху.</p> <p>Квест «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>«Історія розвитку та становлення гандболу в Україні та своєму регіоні».</p> <p>Інтегровані завдання Роль фізичної культури (гандболу) для збереженні здоров'я учнів при вивчення інших предметів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні гандболу.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, комплексних змаганнях.</p>
--	---	---

<p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму. Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Виховання рухових якостей: сили, швидкості, витривалості. Порушення правил гри. Загально розвиваючі вправи учня.</p>	<p>Практичне виконання Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри у гандбол. Виховання рухових якостей: сили, швидкості, спеціальної витривалості. Навчання прийомам гри, удосконалення їх в раніше вивчених умовах, близьких до змагальних. Навчання індивідуальним і груповим діям,</p>

<p>діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Способи пересування по майданчику в нападі та захисті. Поєднання способів пересування.</p> <p>Пересування гравців без м'яча. Ловіння м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху.</p> <p>Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі.</p> <p>Передача в русі парами зі зміною місць. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча.</p> <p>Перехват м'яча під час передачі.</p> <p>Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі.</p> <p>Кидки по воротах.</p> <p>Удосконалення загальної фізичної підготовленості.</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у гандбол, участь у навчальній .</p>	<p>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>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Підготовка та становлення учнівської молоді».</p> <p>«Значення фізичної культури в житті школярів. Профілактика шкідливих звичок».</p> <p>Квест «Визнач на помилку та виконай правильно».</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Гандбол – олімпійський вид спорту».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, комплексних змаганнях</p>
--	---	---

<p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я</p>	<p>Історія розвитку українського гандболу. Досягнення українських гандболістів.</p> <p>Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила).</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику та виконання фізичних вправ. Санітарно-гігієнічні</p>	<p>Практичне виконання Загальна та спеціальна фізична підготовка гандболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей.</p> <p>Пересування, зупинка двома кроками.</p> <p>Ведення м'яча в русі правою та лівою</p>

<p>людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p>	<p>вимоги до спортивного інвентарю та обладнанню. Особиста гігієна спортсмена Загальна та спеціальна фізична підготовка гандболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості та спритності. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Пересування, зупинка двома кроками. Ведення м'яча в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху. Кидки в ціль правою та лівою рукою. Передача м'яча однією та двома руками з місця. Навчальна гра Рухливі ігри та естафети. Пересування гравців. Способи пересування в нападі та захисті. Передача і ловіння м'яча при зустрічному русі. Ловіння м'яча, що котиться. Ведення м'яча з різною амплітудою відскоку. Кидок м'яча на дальність. Персональний захист. Дії, що відволікають увагу суперника. Фінт на передачу, фінт з переміщенням в одну сторону, а вихід і кидок — в іншу. Обманні рухи з відхиленням вправо, вліво. Заслони. Внутрішній і зовнішній для виходу партнера на атаку. Вихід з-під заслонів. Кидок «хльостом» з опорного положення. Штрафний кидок Різноманітні позиції воротаря під час відбивання кидків. Техніка відбивання м'ячів. Випади воротаря на кидки у нижні кути воріт. Командні дії. Амплуа «лінійного». Навчальна гра</p>	<p>руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху. Кидки в ціль правою та лівою рукою. Навчальна гра Рухливі ігри та естафети. Формування життєво необхідних умінь і навичок. Пошукові завдання самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історія розвитку українського гандболу, досягнення українців у спорті в контексті патріотичного виховання школярів). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди «Історія розвитку та становлення гандболу в Україні та своєму регіоні». Інтегровані завдання Роль фізичної культури (гандболу) для збереженні здоров'я учнів при вивченні інших предметів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні гандболу. Участь у конкурсах та змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступневих змаганнях та Гімназіаді учнівської молоді.</p>
---	--	--

<p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для</p>	<p>Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження спортивного травматизму.</p> <p>Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Амплуа гравців нападу та захисту. Порушення правил гри.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка гандболіста.</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. Ловіння та передачі м'яча на місці та в русі.</p> <p>Передача в русі парами зі зміною місць. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча. Перехват м'яча під час передачі. Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі.</p> <p>Кидки по воротах. Штрафний і вільний кидки з опорного положення.</p> <p>Гра воротаря. Сійка та переміщення у воротах. Відбивання м'ячів однією та двома руками.</p> <p>Ігрові вправи, рухливі ігри та естафети для</p>	<p>Практичне виконання Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри у гандбол.</p> <p>Навчання тактичними діями у нападі та захисті. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Ловіння та передачі м'яча на місці та в русі. 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>Гра воротаря. Сійка та переміщення у воротах. Відбивання м'ячів однією та двома руками.</p> <p>Ігрові вправи. Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у гандбол, участь у навчальній грі за спрощеними правилами</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на</p>

<p>досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>удосконалення гри у гандбол, участь у навчальній грі.</p>	<p>організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Спортивна підготовки та становлення юного спортсмена».</p> <p>«Значення фізичної культури і спорту в житті школяра. Профілактика шкідливих звичок».</p> <p>Квест «Визнач на помилку та виконай правильно».</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Гандбол – олімпійський вид спорту». Тощо.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
---	--	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p>	<p>Історія розвитку українського гандболу. Досягнення українських гандболістів на міжнародних аренах.</p> <p>Правила змагань та організація суддівства з гандболу.</p> <p>Індивідуальні й групові тактичні дії.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки гандболістів. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнанню.</p> <p>Особиста гігієна спортсмена. Правила безпеки під</p>	<p>Ведення, передача та ловіння м'яча у трійках, рух вісімкою, кидки з опорного положення та в русі під час активного опору суперника.</p> <p>Персональний та позиційний захист.</p> <p>Підстраховка, підсилення в захисті.</p> <p>Тактичні дії у захисті та нападі.</p> <p>Напад контратакою, позиційний напад. Взаємодія гравців у нападі. Вихід на</p>

<p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p>	<p>час виконання фізичних вправ.</p> <p>Пересування гравців. Способи пересування в нападі та захисті. Передача і ловіння м'яча при зустрічному русі. Ловіння м'яча, що котиться. Ведення м'яча з різною амплітудою відскоку. Кидок м'яча на дальність. Персональний захист. Дії, що відволікають увагу суперника. Фінт на передачу, фінт переміщенням в одну сторону, а вихід і кидок — в іншу. Обманні рухи з відхиленням вправо, вліво. Заслони. Внутрішній і зовнішній для виходу партнера на атаку. Вихід з-під заслонів. Кидок «хльостом» з опорного положення. Штрафний кидок. Різноманітні позиції воротаря під час відбивання кидків. Техніка відбивання м'ячів. Випади воротаря на кидки у нижні кути воріт. Командні дії. Амплуа «лінійного».</p> <p>Навчальна гра</p> <p>Контроль самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; фізіологічна крива уроку.</p> <p>Контроль за власним емоційним станом.</p>	<p>вільне місце.</p> <p>Вихід на м'яч з виконанням дій, що відволікають увагу суперника (фінти).</p> <p>Виконання кидків м'яча із закритих позицій.</p> <p>Тактика гри воротаря. Визначення напрямку можливої атаки.</p> <p>Взаємодія із захисниками.</p> <p>Корегування діями захисників.</p> <p>Взаємодія гравців під час нападу «швидкий прорив (контратака)» 2х 4; 3х 3. Командні дії у захисті. Ігрові вправи.</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у гандбол, участь у навчальній грі.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Спортивна підготовки та становлення юного спортсмена».</p> <p>«Значення фізичної культури і спорту в житті школяра. Профілактика шкідливих звичок» тощо.</p> <p>Квести.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Гандбол – олімпійський вид спорту».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях, Гімназії учнівської молоді.</p>
--	--	---

<p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
<p>АВТОРИ: Чешейко С. М., Профорук М. Ю., Петровцій О. О., Григорів А. О. Варіативний модуль ГІМНАСТИКА 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової</p>	<p>Теоретичні відомості: Історія виникнення і розвитку гімнастики. Досягнення видатних гімнастів України. Техніка безпеки під час занять гімнастикою. Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму. Загальна фізична підготовка: Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, в парах, під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м'ячі, гантелі, вправи для розвитку гнучкості. Вправи з обертанням скакалки: Переступання, перекат (з п'ятки на носок), стрибки з обертанням скакалки однією рукою (іншою рукою, почергово з передачею скакалки з однієї руки в іншу), стрибки на двох, схресно (у стійці схресно правою (лівою)), на правій (лівій), з правої на ліву (біг), подвійний підскок (основний і додатковий низький стрибок з повільним обертанням скакалки), петлею. Орієнтовна комбінація видів стрибків зі скакалкою: 3 подвійним підскоком (4), стрибки на двох (4), на правій (4), на лівій (4), з правої на ліву почергово (4), на двох (2), петлею (4), схресно правою (4), на двох (2), схресно лівою (4), на двох (2). Стрибки на час на двох (30 секунд). Опорний стрибок:</p>	<p>Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги. Пошукові завдання для ознайомлення з виникненням та розвитком гімнастики; особливості оздоровчої та спортивної гімнастики – спільне та відмінне; вплив занять гімнастикою на організм. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми): Значення різних видів гімнастики для зміцнення здоров'я. Застосування гімнастичних вправ для покращення фізичних якостей. Знання правил техніки безпеки як запорука попередження травматизму на заняттях гімнастикою. Проектна діяльність в групах: Скласти комплекс ранкової гімнастики з використанням музичного супроводу. Скласти комплекс загальнорозвиваючих вправ з предметами. Участь учнів у змаганнях, конкурсах, показових виступах, рухливих перервах, флешмобах.</p>

<p>діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її</p>	<p>Настрибування в упор присівши –зістрибування прогнувшись з утриманням о.с. після приземлення (гімнастичний козел в ширину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків). Опорний стрибок способом «зігнувши ноги» з утриманням о.с. після приземлення. Вправи з рівноваги: Ходьба по гімнастичній колоді на носках, з високим підніманням стегна, приставними кроками правим (лівим) боком, швидкі кроки, переступання через предмети (кубики), повороти на 90 і 180 на носках. Статичні вправи на гімнастичній колоді: Присід, випад, рівновага («ластівка») Орієнтовна комбінація вправ на гімнастичній колоді (або гімнастичній лаві): Вхід на колоду з додатковою опорою (без опори на низьку колоду чи гімнастичну лаву), стійка на носках, руки на пояс – 4 кроки на носках – 4 кроки з високим підніманням стегна, руки в сторони – присід, руки на пояс – стійка – поворот ліворуч (праворуч) – 3 приставних кроки лівим (правим) боком – стійка схресно правою (лівою) – поворот кругом – три приставних кроки правим (лівим) боком – поворот праворуч (ліворуч) – рівновага, руки в сторони («ластівка») – поворот кругом на носках – 5-6 швидких кроків на носках, руки на пояс – випад правою (лівою), руки в сторони – ходьба до кінця колоди – зістрибування з утриманням основної стійки після приземлення. Акробатичні вправи: Перекат назад з упору присівши, перекат вперед в упор присівши, круговий переказ, переказ вправо (вліво), перекид вперед, перекид назад, довгий перекид, перекид вперед схресно, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя.</p>	
--	--	--

<p>стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>Орієнтовна комбінація елементів вправ: Випад правою (лівою) –перекид вперед – перекид вперед схресно – поворот кругом – перекид назад - перекид назад в стійку на лопатках - «міст» з положення лежачи –перекид вперед в упор присівши – перекид назад в напівшпагат, руки в сторони – опора руками, стрибком упор присівши – о.с. Вправи у висах і упорах: Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави. Хлопці: підтягування з вису; Орієнтовна комбінація: вис стоячи – махом однієї, поштовхом другої підйом переворотом в упор – махом назад зістрибування – о.с. після приземлення; згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Лазіння по канату та гімнастичній стінці: Лазіння і перелізання по гімнастичній стінці: в різних напрямках (вертикальному, горизонтальному та по діагоналі) однойменним способом, різнойменним. Лазіння по канату в три прийоми.</p>	
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я</p>	<p>Теоретичні відомості: Історія виникнення і розвитку гімнастики. Досягнення видатних гімнастів України. Техніка безпеки під час занять гімнастикою. Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму. Загальна фізична підготовка: Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, в парах, під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м'ячі, гантелі. Вправи з обертанням скакалки:</p>	<p>Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги. Пошукові завдання для ознайомлення з місцем видів гімнастики в програмі Олімпійських ігор; видатними українськими гімнастами та їх досягненнями; сучасними системами оздоровчої гімнастики. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми): Застосування гімнастичних вправ у процесі загартовування організму. Причини та наслідки отримання травм на</p>

<p>людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під</p>	<p>Переступання, пережат (з п'ятки на носок), стрибки з обертанням скакалки однією рукою (іншою рукою, по чергово з передачею скакалки з однієї руки в іншу), стрибки на двох, схресно (у стійці схресно правою (лівою)), на правій (лівій), з правої на ліву (біг), подвійний підскок (основний і додатковий низький стрибок з повільним обертанням скакалки), петлею. Комбіновані стрибки для розвитку координації: нарізно-разом (по чергово), нарізно-схресно (по чергово), на двох-з високим підніманням стегна (по чергово стрибок на двох-стрибок на правій-стрибок на двох-стрибок на лівій). Стрибки через довгу скакалку (обертають двоє, учні виконують по черзі): вхід, стрибки вдвох (втрюх), в напівприсіді, в присіді. Орієнтовна комбінація видів стрибків зі скакалкою: З подвійним підскоком (4), стрибки на двох (4), на правій (4), на лівій (4), з правої на ліву з високим підніманням стегна (по чергово права-ліва) (4), на двох (2), петлею (4), схресно правою (4), на двох (2), схресно лівою (4), по чергово нарізно-разом (4), на двох (4). Стрибки на час на двох(30 секунд). Опорний стрибок: Настрибування в упор присівши –зістрибування прогнувшись з утриманням о.с. після приземлення (гімнастичний козел в ширину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків). Опорний стрибок способом «зігнувши ноги» з утриманням о.с. після приземлення. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» (гімнастичний козел в довжину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків). Вправи з рівноваги: Ходьба по гімнастичній колоді на носках, з високим підніманням стегна, приставними кроками правим</p>	<p>заняттях з гімнастики. Проектна діяльність в групах: Ігри з елементами рівноваги. Ігри зі скакалкою. Участь учнів у змаганнях, конкурсах, показових виступах, рухливих перервах, флешмобах.</p>
---	---	--

<p>час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>(лівим) боком, швидкі кроки, переступання через предмети (кубики), повороти на 90 і 180 на носках, повороти в присіді. Статичні вправи на гімнастичній колоді: Присід, випад, рівновага («ластівка»); стійки на носках, на правій (лівій) зі зміною положення рук, стійка на одному коліні руки на пояс. Орієнтовна комбінація вправ на гімнастичній колоді (або гімнастичній лаві): Вхід на колоду з додатковою опорою (без опори на низьку колоду чи гімнастичну лаву), стійка на носках, руки на пояс – 4 кроки на носках – 4 кроки з високим підніманням стегна руки в сторони (з оплеском під стегном), руки в сторони – присід, руки на пояс – поворот ліворуч (праворуч)– стійка - 3 приставних кроки лівим (правим) боком, руки на пояс – стійка схресно правою (лівою) – поворот кругом – три приставних кроки правим (лівим) боком – поворот праворуч (ліворуч) – рівновага, руки в сторони («ластівка») – поворот кругом на носках – 5-6 швидких кроків на носках – випад правою (лівою), руки в сторони – ходьба до кінця колоди – зістрибування з утриманням основної стійки після приземлення. Акробатичні вправи: Перекаат назад з упору присівши, перекаат вперед в упор присівши, круговий перекаат, перекаат вправо (вліво), перекид вперед, перекид назад, довгий перекид, перекид вперед схресно, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя. Орієнтовна комбінація елементів вправ: Рівновага, руки в сторони («ластівка») - випад правою (лівою) –перекид вперед – перекид вперед схресно – поворот кругом – перекид назад -перекаат назад в стійку на лопатках - перекаат вперед – стійка ноги</p>	
---	--	--

	<p>нарізно - «міст» з положення стоячи (з допомогою) – упор присівши – перекид вперед – перекид назад в напівшпагат, руки в сторони – опора руками, стрибком упор присівши – о.с.</p> <p>Вправи у висах і упорах:</p> <p>Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.</p> <p>Хлопці: підтягування з вису;</p> <p>Орієнтовна комбінація:</p> <p>вис стоячи – махом однієї, поштовхом другої підйом переворотом в упор – махом назад зістрибування – о.с. після приземлення;</p> <p>згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.</p> <p>Лазіння по канату та гімнастичній стінці:</p> <p>Лазіння і перелізання по гімнастичній стінці: в різних напрямках (вертикальному, горизонтальному та по діагоналі) однойменним способом, різнойменним.</p> <p>Лазіння по канату в три прийоми.</p>	
--	---	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>досліджує історію Олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>складає портфоліо за результатами</p>	<p>Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Роль гнучкості та м'язової сили в володінні руховими діями.</p> <p>Техніка безпеки під час занять гімнастикою.</p> <p>Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму.</p> <p>Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; ритмічна гімнастика; танцювальні вправи</p> <p>опорні стрибки способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги» (козел у довжину, висота 90–105 см); стрибки через скакалку</p> <p>лазіння по вертикальному канату у два чи три</p>	<p>Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги.</p> <p>Пошукові завдання для ознайомлення з виникненням та розвитком гімнастики; особливості оздоровчої та спортивної гімнастики – спільне та відмінне; вплив занять гімнастикою на організм.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми): Значення різних видів гімнастики для зміцнення здоров'я.</p> <p>Застосування гімнастичних вправ для покращення фізичних якостей.</p> <p>Знання правил техніки безпеки як запорука попередження травматизму на заняттях</p>

<p>самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (Олімпійських, Паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] проекує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>прийоми вправи у стані рівноваги (колода, висота 105–110 см) зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – стійка на носках, руки в сторони – 2–3 кроки на носках – мах правою(лівою), руки вперед – мах лівою (правою), руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою(лівою) – упор стоячи на лівому (правому) коліні, хват за колоду – праву (ліву) ногу вниз – махом правої (лівої) зіскок. Акробатичні вправи хлопці: стійка на долонях з опорою на стіну; перекид назад в упор стоячи ноги нарізно. орієнтовна комбінація елементів вправ: в. п. – стійка на голові і руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с. дівчата: стійка на долонях з опорою на стіну; перекид назад у напівшпагат орієнтовна комбінація елементів вправ: в. п. – о. с. – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с. Виси та упори Хлопці: вправи на паралельних брусах (низьких): вихід в упор поштовхом двома; перемах правою (лівою) в сід на стегні; на перекладині (високій та низькій): підйом переворотом в упор поштовхом двома. орієнтовна комбінація елементів вправ: вихід в упор поштовхом двома – махом вперед сід «ноги нарізно» – перемах правою (лівою) – сід на стегні – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.;</p>	<p>гімнастикою. Проектна діяльність в групах: Скласти комплекс ранкової гімнастики з використанням музичного супроводу.</p>
---	--	---

	<p>вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с;</p> <p>підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p> <p>Дівчата: вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):– махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині; орієнтовна комбінація елементів вправ: махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с. підтягування у висі лежачи на низькій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи;</p>	
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>досліджує історію Олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p>	<p>Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. Страхування під час виконання фізичних вправ. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами. Загальна фізична підготовка: Стройові вправи і прийоми, повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; перетягування каната; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили. опорні стрибки через козла висотою 100–110 см (хлопці – козел у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата – козел в ширину способом «ноги нарізно»); стрибки через скакалку</p>	<p>Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги. Пошукові завдання для ознайомлення з виникненням та розвитком гімнастики; особливості оздоровчої та спортивної гімнастики – спільне та відмінне; вплив занять гімнастикою на організм. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми): Значення різних видів гімнастики для зміцнення здоров'я. Застосування гімнастичних вправ для покращення фізичних якостей. Знання правил техніки безпеки як запорука</p>

<p>складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (Олімпійських, Паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>лазіння по вертикальному канату у два прийоми вправи у стані рівноваги (колода, висота 110 см)</p> <p>зв'язка елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою – упор стоячи на лівому коліні, хват руками за колоду – праву ногу вниз – махом правої зіскок вигнувшись.</p> <p>Акробатичні вправи</p> <p>хлопці: стійка на руках (з допомогою);</p> <p>орієнтовна комбінація елементів вправ: в. п. – о. с. – стійка на голові і руках – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о.с</p> <p>дівчата: рівновага на одній нозі</p> <p>орієнтовна комбінація елементів вправ: рівновага на одній нозі, руки в сторони – упор присівши – 2 перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою)– перехід в упор присівши – о. с</p> <p>Виси та упори</p> <p>Хлопці: вправи на паралельних брусах: з упору на передпліччях махом уперед, сід ноги нарізно; з сиду ноги нарізно перемах у середину; махом назад – зіскок;</p> <p>вправи на низький перекладині: – вис на підколінках; – вис зігнувшись; – вис вигнувшись; – опускання в упор присівши через стійку на руках.</p> <p>орієнтовна комбінація елементів вправ: упор на передпліччі – махом уперед, сід ноги нарізно – перемах у середину – мах назад – зіскок – о. с.</p>	<p>попередження травматизму на заняттях гімнастикою.</p> <p>Проектна діяльність в групах:</p> <p>Скласти комплекс ритмічної гімнастики з використанням музичного супроводу.</p>
---	---	---

	<p>вис стоячи – підйом переверотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – вис на підколінках – вис зігнувшись – вис вигнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о. с.</p> <p>підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p> <p>Дівчата: вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см): з вису присівши поштовхом двома упор на верхній жердині орієнтовна комбінація елементів вправ: вис на верхній – з розмахування вигинами вис присівши – поштовхом двома упор на верхній – спад у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с.;</p> <p>підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p>	
--	--	--

9 клас

Очікувані результати	Очікувані результати	Очікувані результати
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p>	<p>Оптимальний руховий режим.</p> <p>Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять гімнастикою.</p> <p>Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами.</p> <p>Загальна фізична підготовка: стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера; вправи для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів елементи</p>	<p>Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги.</p> <p>Пошукові завдання для ознайомлення з виникненням та розвитком гімнастики; особливості оздоровчої та спортивної гімнастики – спільне та відмінне; вплив занять гімнастикою на організм.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми): Оптимальний руховий режим. Гімнастика, як засіб розвитку фізичних якостей.</p>

<p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі</p>	<p>ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки</p> <p>опорні стрибки (хлопці – стрибок через гімнастичного козла в довжину висотою 105–115 см способом «ноги нарізно»; дівчата – стрибок у присід – зіскок вигнувшись через гімнастичного коня чи козла в ширину висотою 100–110 см);</p> <p>стрибки через скакалку</p> <p>лазіння по вертикальному канату без допомоги ніг (хлопці)</p> <p>вправи у стані рівноваги вивчені у попередніх класах (колода, висота 110 см)</p> <p>зв'язка елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – поворот направо (наліво) – зіскок вигнувшись ноги нарізно</p> <p>Акробатичні вправи</p> <p>хлопці: переворот у сторону;</p> <p>орієнтовна комбінація елементів вправ: орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – переворот в сторону – поворот на 90° – стійка на руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с.;</p> <p>дівчата: «міст» нахилом назад (з допомогою); встати з «моста», переворот у сторону.</p> <p>орієнтовні комбінації елементів вправ: переворот в сторону – поворот на 90° – в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекатом назад стійка на</p>	<p>Значення різних видів гімнастики для зміцнення здоров'я.</p> <p>Застосування гімнастичних вправ для покращення фізичних якостей.</p> <p>Знання правил техніки безпеки як запорука попередження травматизму на заняттях гімнастикою.</p> <p>Проектна діяльність в групах:</p> <p>Скласти комплекс ритмічної гімнастики з використанням музичного супроводу.</p>
--	---	---

<p>рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» нахилом назад (з допомогою) – о. с. з «мосту» (з допомогою) Виси та упори Хлопці: вправи на паралельних брусах вивчених в попередніх клас ах, згинання і розгинання рук в упорі на брусах; вправи на перекладині: підйом силою або переверотом в упор. орієнтовна комбінація елементів вправ: із вису підйом силою або переверотом в упор – махом назад зіскок, руки в сторони – о.с.; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги. Дівчата: вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см): орієнтовна комбінація елементів вправ вивчених у попередніх клас ах підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p>	
---	---	--

АВТОРИ: Бакіко І. В., Цьось А.В., Ребрина Ан. Ар.

**Варіативний модуль
ГОРОДКИ
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</p>	<p>Поняття про городки. Історія розвитку гри в городки. Загальна характеристика гри городків (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравця, основні правила гри). Побудова фігур та їх назва. Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. Особиста гігієна гравця. Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії городків). Індивідуальний: 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. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час</p>

<p>[6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p>	<p>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 розвитку сили м'язів ніг. Спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; естафети. Імітаційні вправи. Техніко-тактичні вправи. Стійка гравця з городків. Розміщення гравця на ігровому майданчику. Стійка гравця, вибір вихідного положення для кидків битки. Рухливі ігри: «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>уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив городків на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами городків: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з городків.</p>
--	--	--

<p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил</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>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії городків).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами городків.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука</p>

<p>[6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо</p>	<p>Спеціальні та прикладні фізичні 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 для розвитку сили м'язів стопи ніг. Імітаційні вправи в ускладнених умовах. Техніко-тактичні вправи. Способи кидків битки на ігровому майданчику, поєднання способів в навчальній грі. Вибір місця для виконання кидка битки. Навчальна гра городків за спрощеними правилами, рухливі ігри: «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?» естафети та інше.</p>	<p>надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив городків на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами городків: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з городків.</p>
---	--	--

причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]
Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]
Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]
Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]
Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]
Систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]
Демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]
Застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]
Бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]
Демонструє техніку фізичних вправ [6 ФІО 2.1]
Виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]
Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]
Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]

АВТОРИ: Адамчук В.Є., Профорук М.Ю., Ребрина Ан. Ар.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

ДАРТС

5 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової</p>	<p>Історія виникнення гри в дартс, різновиди гри в дартс. Безпечний спосіб кидання дротиків. Профілактика травматизму.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку прикладних, фізичних якостей гнучкості, окоміру, рівноваги та особистісних властивостей тощо. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Обладнання та інвентар гри в дартс.</p> <p>Вправи на координацію рухів. Мішень, рахунок, послідовність кидків. Основна стійка гравця в дартс.</p> <p>Підготовка гравця до кидка.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час гри в дартс. Різновиди дротиків.</p> <p>Види хваток дротика. Хватки дротика (двома, трьома чотирма пальцями, точкова, площинна).</p> <p>Закономірності гри у дартс. Імітація виконання кидка.</p> <p>Швидкість польоту дротика. вага дротика. Прийоми кидки на влучність.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи на розвиток гнучкості зап'ястя кисті рук розвитку прикладних, фізичних якостей та особистісних властивостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Трасекторія польоту дротика. Наведення дротика на ціль. Техніка прицілювання. Дихання під час кидка.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку кисті</p>	<p>Індивідуальний, груповий - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних свідчень про появу гри в дартс, опису виконання кидків та технічних прийомів гри).</p> <p>Бесіда на тему «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я».</p> <p>Бесіда на тему «Особиста гігієна».</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Практичне виконання основної стійки під час кидка дротика,</p> <p>Дискусія, обговорення раціональної хватки дротика.</p> <p>Індивідуальна творчість.</p> <p>Практичне виконання кидка, попадання дротиків в мішень з різних положень, формування вмін та навичок.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмін та</p>

<p>діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО</p>	<p>рук, рівноваги, окоміру. Вправи для відновлення емоційного стану. Знаходження зручної позиції для кидка. Імітація виконання кидка з різних відстаней від мішені. Техніка виконання кидка. Три фази кидка: замах руки; вибір кута вильоту дротика; випуск дротика в ціль. Ведення рахунку гри. Комплекс вправ на рівновагу. Гра в дартс. Самооцінка власних можливостей. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>навичок гри в дартс. Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Дартс – шлях до креативного успіху. Гра «Діаметр». Попадання в чисту мішень без розмітки ліній (можна виготовити з пінопласту). Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації Гра в дартс – шлях до креативного успіху. Гра «набір очок» Інтегровані завдання попадання дротиків у певні місця мішені. Поєднання рухів та навичок для попадання дротиків в ціль.</p>
--	--	--

<p>3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p>	<p>Характеристика гри дартс. Особиста гігієна гравця в дартс. Вимоги до одягу. взуття. Безпечний спосіб кидання дротиків. Встановлення мішені, висота, відстань до місця кидків, послідовність кидків, ведення рахунку. Кидки по мішені з закритими очима Кидки з відміткою зони прицілювання на мішені. Кидки на влучність. Кидки з різної відстані до мішені. Аналіз техніки виконання кидка дротика. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку гнучкості кисті рук, спеціальні індивідуальні вправи для розвитку прикладних, фізичних якостей та особистісних властивостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Особливі траєкторії руху дротика. Вибір позиції для здійснення кидків. Положення тулуба, ніг, рук, голови під час виконання кидка. Рух руки під час кидка.</p>	<p>Проектна діяльність - «Дартс в країнах світу. Характеристика правил гри дартсу» Пошукова діяльність - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в більярд засобами Інтернету. Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Гра «Сектор». Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Командна взаємодія. Практичне виконання гри в дартс. Гра «набір очок» Гра в дартс за допомогою комп'ютерних програм. Обговорення та дискусія. «Самоконтроль та керування емоціями під час гри в дартс». Груповий - участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо-шкільних змаганнях, фестивалях, а</p>

<p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ</p>	<p>Техніка безпеки до та під час кидків дротиками.</p> <p>Розрахунок часу на кидок.</p> <p>Кидки в певну зону мішені.</p> <p>Кидки в певний сектор мішені.</p> <p>Кидки в мішень з підрахунком очок.</p> <p>Кидки в мішень із зміщенням початкового розміщення, дислокації ніг.</p> <p>спеціальні індивідуальні вправи для розвитку прикладних, фізичних якостей та особистісних властивостей</p> <p>Вправи для розвитку самоконтролю, окоміру, рівноваги, відновлення емоційного стану.</p> <p>Знання правил ігор: «набір очок». «Швидкий раунд». «501». «301». «101». «Американський крикет» та ін.</p> <p>Техніка безпека при поводженні з дротиками.</p> <p>Траєкторії польоту дротика швидкість вильоту, кут входу в мішень. Темп, ритм кидків.</p> <p>спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей: рівноваги, гнучкості, окоміру, самоконтролю емоційного стану.</p> <p>Змагання з дартсу. Правила проведення змагань з дартсу. Суддівство. складання протоколу змагань, правила підрахунку очок. Визначення сектора попадання до кидка. Кидки із закритими очима.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану. вправи для профілактики плоскостопості.</p>	<p>також участь в інших спортивних подіях.</p> <p>Гра «Набір очок». «Раунд». «3 по 5»</p> <p>Удосконалення вмінь та навичок основам гри в дартс.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра «Сектор», «Набір очок». «Раунд», «3 по 5», «Американський крикет» та ін.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, внутрішньо-шкільних змаганнях, фестивалів, а також участь у всеукраїнських подіях</p>
--	--	--

<p>на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p>	<p>Короткі відомості по будову та функції людського організму. Основи безпеки життєдіяльності під час кидання дротиків. Профілактика травматизму. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей гнучкості, окоміру, рівноваги. Вправи для відновлення емоційного стану. Вправи на координацію рухів. Основна стійка гравця в дартс. Рівновага. Збереження рівноваги під час кидка дротика. Комплекс вправ на рівновагу. Відпрацювання техніки прицілювання з різної відстані до мішені. Правила безпечної поведінки під час гри в дартс. Удосконалення хватки дротика (двома, трьома</p>	<p>Індивідуальний, груповий -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних свідчень про появу гри в дартс, опису виконання кидків та технічних прийомів гри). Бесіда на тему «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я». Бесіда на тему «Особиста гігієна». Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Практичне виконання основної стійки під час кидка дротика. Дискусія, обговорення техніки прицілювання з різної відстані до мішені.</p>

<p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p>	<p>чотирма пальцями, точкова, площинна). Закономірності гри у дартс. Відпрацювання техніки кидка дротика з різної відстані до мішені. Спеціальні індивідуальні вправи на розвиток гнучкості зап'ястя кисті рук, розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Удосконалення техніки кидка дротика в ціль. Правильне дихання під час кидка. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку кисті рук, рівноваги, окоміру. Вправи для відновлення емоційного стану. Вправи профілактики плоскостопості. Знаходження зручної позиції для кидка. Імітація виконання кидка з різних відстаней від мішені. Удосконалення техніки виконання кидка. Ведення рахунку гри. Гра в дартс. Самооцінка власних можливостей. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальна творчість. Практичне виконання кидка, попадання дротиків в мішень з різної відстані до мішені, формування вмінь та навичок. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в дартс. Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Дартс – шлях до креативного успіху. Гра «Діаметр». Попадання в чисту мішень без розмітки ліній (можна виготовити з пінопласту). Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації. Гра в дартс – шлях до креативного успіху. Гра «набір очок». Інтегровані завдання попадання дротиків у певні місця мішені. Поєднання рухів та навичок для попадання дротиків в ціль.</p>
---	---	---

[9 ФІО 3.5.1-2]		
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які</p>	<p>Гігієна, закалювання, режим дня, харчування дартсиста. Техніка безпеки при поводженні з дротиками.</p> <p>Встановлення мішені на різній відстані від зони кидка.</p> <p>Кидки по білій мішені на кучність з різної відстані до цілі.</p> <p>Аналіз техніки виконання кидка дротика.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку гнучкості кисті рук. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Особливі траєкторії руху дротика.</p> <p>Вибір позиції для здійснення кидків.</p> <p>Удосконалення стійки під час кидка дротика.</p> <p>Удосконалення техніки кидка.</p> <p>Загальна фізична підготовка ЗФП:</p> <p>Біг підтюпцем, загальнорозвиваючі вправи, щоденні прогулянки, ранкова гімнастика (самостійно).</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для розвитку самоконтролю, окоміру, рівноваги, відновлення емоційного стану.</p> <p>Знання правил ігор: «набір очок». «Швидкий раунд». «501».»301». «101». «Американський крикет» та ін.</p> <p>Техніка безпека при поводженні з дротиками.</p> <p>Траєкторії польоту дротика швидкість вильоту, кут входу в мішень. Темп, ритм кидків.</p> <p>Гра «Набір очок». «Раунд» . «3 по 5»</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей: рівноваги, гнучкості, окоміру,</p>	<p>Проектна діяльність -- «Гігієна, закалювання організму, режим дня спортсмена».</p> <p>Пошукова діяльність -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про види ігор в дартс.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Командна взаємодія. Практичне виконання гри в дартс.</p> <p>Гра в дартс за допомогою комп'ютерних програм.</p> <p>Обговорення та дискусія.</p> <p>«Самоконтроль та керування емоціями під час гри в дартс».</p> <p>Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо-шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних подіях.</p> <p>Удосконалення вмінь та навичок основам гри в дартс.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських подіях</p>

<p>вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>самоконтролю емоційного стану. Спеціальна фізична підготовка СФП: Вправи для м’язів кисті та пальців, вправи для потиличного та плечового складу м’язів, вправи для м’язів спини та ніг, вправи на рівновагу. Правила проведення змагань з дартсу. Суддівство. Складання протоколу змагань, правила підрахунку очок. Визначення сектора попадання до кидка. Гра «Кидки в ціль із закритими очима». Гра «Сектор», «Набір очок». «Раунд», «3 по 5», «Американський крикет» та ін. Вправи для відновлення емоційного стану. Вправи для профілактики плоскостопості.</p>	
--	---	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров’я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських,</p>	<p>Психологічна підтримка гравця в дартс. Інтегрування гри в дартс з настільним тенісом, рухливими іграми. Загальна фізична підготовка ЗФП: Біг підтюпцем, загальнорозвиваючі вправи, щоденні прогулянки, ранкова гімнастика (самостійно). Техніка безпеки при поводженні з дротиками. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку гнучкості кисті рук. Вправи для відновлення емоційного стану. Спеціальна фізична підготовка СФП: Вправи для м’язів кисті та пальців, вправи для</p>	<p>Проектна діяльність -- «Гігієна, закалювання організму, режим дня спортсмена». Пошукова діяльність -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про види ігор в дартс. Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Командна взаємодія. Практичне виконання гри в дартс. Гра в дартс за допомогою комп’ютерних</p>

<p>паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки</p>	<p>потиличного та плечового складу м’язів, вправи для м’язів спини та ніг, вправи на рівновагу.</p> <p>Гра в дартс.</p> <p>Гра «Кидки в ціль із закритими очима».</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для розвитку самоконтролю, окоміру, рівноваги, відновлення емоційного стану.</p> <p>Технічна підготовка.</p> <p>Закріплення вивченої техніки кидка дротика під час гри в дартс. Незначна адаптація техніки кидка враховуючи індивідуальні особливості організму дитини.</p> <p>Гра «Набір очок». «Раунд». «3 по 5»</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей: рівноваги, гнучкості, окоміру, самоконтролю емоційного стану.</p> <p>Змагання з дартсу. Правила проведення змагань з дартсу. Суддівство. Складання протоколу змагань, правила підрахунку очок. Визначення сектора попадання до кидка. Кидки із закритими очима.</p> <p>Гра «Сектор», «Набір очок». «Раунд», «3 по 5», «Американський крикет» та ін.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану. вправи для профілактики плоскостопості.</p>	<p>програм.</p> <p>Обговорення та дискусія.</p> <p>«Самоконтроль та керування емоціями під час гри в дартс».</p> <p>Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо-шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних подіях.</p> <p>Удосконалення вмій та навичок основам гри в дартс.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських подіях</p>
--	---	---

недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]		
АВТОРИ: Руденко М. М., Кошляк А. А., Дуброва С. В. Варіативний модуль ДЗЮДО 5 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p>	<p>роль і значення фізичної культури та безпосередньо дзюдо в сучасному суспільстві;</p> <p>дзюдо як носій і виразник культурних і духовних цінностей;</p> <p>дзюдо як елемент забезпечення безпечної поведінки людини;</p> <p>дзюдо та його вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей;</p> <p>особливості фізичного розвитку людини;</p> <p>послідовність виконання загальнорозвиваючих вправ для фізкультурних занять різної спрямованості;</p> <p>поведінка в надзвичайних ситуаціях;</p> <p>поняття про етику у взаєминах між людьми;</p> <p>термінологія дзюдо, правила змагань з дзюдо;</p> <p>техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій;</p> <p>гігієнічні правила на заняттях дзюдо;</p> <p>правила безпеки та профілактика травматизму під час занять з дзюдо;</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи;</p> <p>стретчинг;</p> <p>вправи з предметами:</p> <p>вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів);</p> <p>Загальнорозвивальні вправи в русі;</p> <p>вправи на подолання власної ваги;</p> <p>вправи прикладного характеру</p> <p>Спеціальна фізична підготовка:</p>	<p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ дзюдо на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест на знання термінології дзюдо «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ дзюдо, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а</p>

<p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p>	<p>прийоми самостраховки;</p> <p>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо вправи для кидків;</p> <p>спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки: спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики; спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</p> <p>Техніко-тактична підготовка</p> <p>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену або партнера.</p> <p>Утримання.</p> <p>Виведення з рівноваги.</p> <p>Кидки.</p> <p>Техніка партера.</p> <p>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки.</p>	<p>також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з дзюдо</p>
---	---	---

<p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p>	<p>Олімпійські ігри давнини. Відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху. Історія зародження олімпійського руху в Україні. Режим дня, його основний зміст та правила планування. Загартовування організму. Вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості. Проведення самостійних занять з корекції постави і статури. Народні ігри, як засіб фізичної культури. Культурні традиції, як місток між поколіннями. Дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної поведінки людини. Гігієнічні правила на заняттях дзюдо. Дотримання вимог безпеки на уроках. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Загальна фізична підготовка Стройові вправи. Загальнорозвивальні вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Вправи на подолання власної ваги</p>	<p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ дзюдо на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання 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. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука. Квест на знання термінології дзюдо «Вгадай, назви, виконай» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацією прийомів. Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ дзюдо, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів</p>

<p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх,</p>	<p>Рухливі ігри:</p> <p>Спеціальна фізична підготовка:</p> <p>прийоми самостраховки;</p> <p>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправи для утримань. - Вправи для виведення з рівноваги. - Вправи для підніжок. - Вправи для підсікання. - Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів. <p>спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики;</p> <p>Техніко-тактична підготовка</p> <p>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену або партнера.</p> <p>Техніка партера. Утримання та уходи.</p> <p>Виведення з рівноваги.</p> <p>Кидки.</p> <p>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки.</p>	<p>у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з дзюдо</p>
--	---	--

<p>виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави</p>	<p>Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів. Загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання. Крапці представники світового дзюдо. Розвиток дзюдо в Україні. Успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені.</p> <p>Фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей. Характеристика основних фізичних якостей: швидкості, гнучкості, координації, сили і витривалості.</p> <p>Поведінка в надзвичайних ситуаціях.</p> <p>Поняття про спортивну етику і взаєминах між людьми.</p> <p>Правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних.</p> <p>Проведення самостійних занять з корекції постави і статури.</p> <p>Оцінка ефективності занять.</p> <p>Термінологія дзюдо.</p> <p>Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною</p>	<p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ дзюдо на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест на знання термінології дзюдо «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та</p>

<p>у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>культурою і спортом. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Загальнорозвивальні вправи.: - загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах. - вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. - вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг. Вправи з предметами: - зі скакалкою - стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку; - з гімнастичною палицею - нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці; - з набивним м'ячем (1-2 кг) - кидки вгору і ловля з поворотами і присіданнями, перекидання по колу і в різних напрямках різними способами; - з еспандером; - з гумовим амортизатором. Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів): - акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.); - акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекат вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо; - акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напівшпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному</p>	<p>вправ дзюдо, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. 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 спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з дзюдо</p>
--	---	---

коліні (дівчата), стійку на лопатках ін;

- вправи на рівновагу;
- вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.

Загальнорозвивальні вправи в русі:

- закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків;
- біг за розмітками із виконанням завдань;
- закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по пересічній місцевості;
- біг на швидкість;
- закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скачалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скачалку. Стрибки в довжину відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см);
- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;
- лазіння по канату в два і три прийоми;
- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);
- подолання простої смуги перешкод;
- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і

метання.

Вправи на подолання власної ваги:

- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи;
- підтягування на низькій і високій перекладині;
- підтягування різними хватами і способами;
- силові вправи у висах і упорах;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).

Вправи прикладного характеру:

- вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажу);
- естафети;
- смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи;
- 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.

Прийоми самостраховки:

- самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.);
- самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках;
- самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці;
- самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком;
- самостраховка при падінні на килим спиною з

основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки;

- самостраховка вперед на руки зі стійки; -
- самостраховка вперед на руки стрибком;
- падіння на руки стрибком назад;
- самостраховка на спину стрибком.

Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.

Вправи для кидків:

- повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань;
- для зачепів. Ходьба на внутрішній стороні стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (те ж з партнером);
- для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині - піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках - виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду;
- через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, то ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови - поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком).
- Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком;
- вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки:

- для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі);

- для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках);

- для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча;

- для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу;

- для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.

Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.

Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.

Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.

Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.

Утримання:

- утримання збоку захопленням шиї і руки;
- утримання збоку захопленням тулуба і руки;
- утримання верхи захопленням шиї і руки;
- утримання верхи з захопленням рук;
- утримання з боку голови захопленням шиї і руки;
- утримання з боку голови з обхватом тулуба;
- утримання з боку ніг захопленням тулуба і руки;
- утримання поперек захопленням руки;

- утримання поперек захопленням пояса і одвороту куртки.
Виведення з рівноваги:
- виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.
- виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї.
Кидки.
Задня підніжка захопленням руки і шиї.
Передня підніжка захопленням пояса.
Бічне підсікання противника, що встає з колін.
Переднє підсікання в коліно.
Зачеп гомілкою зовні.
Кидок через стегно захватом пояса через різнойменне плече.
Кидок через спину захватом руки і одвороту.
Імітація кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку.
Кидок через груди, сідаючи.
Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.
Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:
- ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «виштовхування в присіді», «виштовхування спиною», «виштовхни з кола», «перетягування через межу».
- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.
- Народні ігри: «тягни в коло», «бій півнів», «дістати камінчик», «тягни за булави», «ланцюги ковані», «сильний кидок», «перетягування каната», «перетягування стрибками», «захист зміцнення», «кожен проти кожного», «захоплення прапора», «отаман», «козацькі розваги».

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше</p>	<p>Олімпійський рух в Україні сьогодні.</p> <p>Характеристика видів спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор. Успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх</p> <p>Розвиток дзюдо в Україні. Успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені. Крайці представники дзюдо.</p> <p>Фізична культура в сучасному суспільстві. Послідовність виконання загально-розвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості.</p> <p>Будова і системи людського тіла.</p> <p>Вплив фізичних вправ на розвиток систем організму і органів почуттів.</p> <p>Виховання морально-вольових якостей у процесі занять спортом: свідомість, повага до старших, сміливість, витримка, рішучість, наполегливість.</p> <p>Поведінка в надзвичайних ситуаціях.</p> <p>Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.</p> <p>Термінологія дзюдо.</p> <p>Правила змагань з дзюдо.</p> <p>Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях.</p> <p>Дотримання правил безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p> <p>Прийоми самостраховки: - самостраховка на спину перекатом через партнера.</p> <p>Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на</p>	<p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ дзюдо на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука.</p> <p>Квест на знання термінології дзюдо «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ дзюдо, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях 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>

дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення

[9 ФІО 1.2.2]

Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел

[9 ФІО 1.5.1-1]

Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень

[9 ФІО 3.4.1-3]

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності

[9 ФІО 3.5.1-2]

п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.);

- самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках;

- самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці;

- самостраховка на бік перекидом в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком;

- самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки;

- самостраховка вперед на руки зі стійки; - самостраховка вперед на руки стрибком;

- падіння на руки стрибком назад;

- самостраховка на спину стрибком.

Спеціальні вправи для освоєння техніки ДЗЮДО.

Вправи для кидків:

- повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань;

- для зачепів. Ходьба на внутрішньому краї стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (те ж з партнером);

- для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову.

Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині - піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках - виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду;

- через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, те ж переступаючи через свою

ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови - поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком).

Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком;

- вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для техніки:

- для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі);

- для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках);

- для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча;

- для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу;

- для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.

Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.

Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.

Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.

Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за

допомогою манекену.

Утримання:

- утримання збоку захопленням рук;
- утримання збоку зворотнє;
- утримання верхи з захопленням голови;
- утримання верхи з зацепом ніг;
- утримання з боку голови на колінах;
- утримання з боку голови зворотним захватом рук;
- утримання поперек із захопленням далекої руки з-під шиї;
- утримання поперек із захопленням далекого одворота з-під шиї і тулуба.

Виведення з рівноваги:

- виведення з рівноваги ривком захопленням руки двома руками;
- виведення з рівноваги поштовхом захопленням тулуба (посадка);
- виведення з рівноваги ривком, розкручуючи противника навколо себе;
- виведення з рівноваги поштовхом, відриваючи супротивника від килима (збивання).

Кидки.

- задня підніжка під обидві ноги;
- задня підніжка з захопленням руки і шиї;
- передня підніжка з схрестного захопленням рук;
- передня підніжка з відкрокуванням;
- бічне підсікання в темп кроків;
- бічне підсікання, підкрокуючи;
- переднє підсікання в коліно з падінням;
- підсікання зсередини з заведенням;
- зацеп гомілкою зсередини однойменною ногою;
- зацеп гомілкою зовні-ззаду за однойменну ногу;
- зацеп стопою зсередини;
- підхват під дві ноги;
- підхват зовні, відкрокуючи;
- підхват зсередини в різнойменну ногу;

- підхват зсередини в однойменну ногу;
- підсад гомілкою зовні;
- підсад гомілкою зсередини;
- кидок через стегно із захватом шії;
- кидок через стегно захватом пояса через однойменне плече;
- кидок через спину захватом руки під плече;
- кидок через спину зворотним захопленням руки під плече;
- кидок через спину захватом відвороту двома руками;
- кидок через груди захопленням пояса через різнойменне плече;
- кидок через груди захопленням однойменної руки і тулуба збоку;
- кидок через голову упором гомілкою в стегно і захопленням однойменної руки і поясу на спині;
- кидок через голову, сідаючи глибоко між ногами супротивника;
- кидок захопленням однойменного стегна зовні («задня підніжка рукою»);
- кидок захопленням ніг, виносячи ноги в сторону;
- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.

Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:

- ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «виштовхування в присіді», «виштовхування спиною», «виштовхни з кола», «перетягування через межу».
- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.
- Народні ігри: «тягни в коло», «бій півнів», «дістати камінчик», «тягни за булави», «ланцюги ковані», «сильний кидок», «перетягування каната», «перетягування стрибками», «захист зміцнення», «кожен проти кожного», «захоплення прапора», «отаман», «козацькі розваги».

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для</p>	<p>Роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії.</p> <p>Фізична культура в сучасному суспільстві. Фізична культура як носій і виразник культурних і духовних цінностей.</p> <p>Дзюдо як елемент забезпечення безпечної життєдіяльності людини.</p> <p>Фізична підготовка і її вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей. Зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу.</p> <p>Особливості фізичного розвитку людини.</p> <p>Захисні властивості організму і їх профілактика засобами фізичної культури. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості.</p> <p>Поведінка в надзвичайних ситуаціях.</p> <p>Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.</p> <p>Термінологія дзюдо.</p> <p>Правила змагань з дзюдо.</p> <p>Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях.</p> <p>Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах; - вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату; - вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, 	<p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ дзюдо на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука.</p> <p>Квест на знання термінології дзюдо «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ дзюдо, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях 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>власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>м'язів живота, м'язів ніг. Стретчинг: - розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і гомілковостопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч. Вправи з предметами: - зі скакалкою - стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку; - з гімнастичною палицею - нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці; - з набивним м'ячем (1-2 кг) - перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекидати м'яч прямими руками з одного боку на іншу; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках. - з еспандером; - з гумовим амортизатором. Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів): - акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.); - акробатичні вправи: перекид вперед в угрупуванні; перекид вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид</p>	
---	---	--

вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо;

- акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін;
- вправи на рівновагу;
- вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.

Загальнорозвивальні вправи в русі:

- закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків;
- біг за розмітками і з виконанням завдань;
- закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по слабо пересічній місцевості;
- біг на швидкість;
- закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скалку. Стрибки в довжину відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см);
- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;

- лазіння по канату в два і три прийоми;
- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);
- подолання смуги перешкод.
- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.

Вправи на подолання власної ваги:

- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи;
- підтягування на низькій і високій перекладині;
- підтягування різними хватками і способами;
- силові вправи у висах і упорах;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).

Вправи прикладного характеру:

- вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажу);
- естафети;
- смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи;
- 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.

Прийоми самостраховки:

- самостраховка на спину перекатом через партнера.

Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.);

- самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках;
- самостраховка на бік, виконуючи стрибком через

руку партнера, що стоїть в стійці;

- самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком;
- самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки;
- самостраховка вперед на руки зі стійки. - Самостраховка вперед на руки стрибком;
- падіння на руки стрибком назад;
- самостраховка на спину стрибком.

Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.

Вправи для кидків:

- повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань;
- для зачепів. Ходьба на внутрішньому краї стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (то ж з партнером);
- для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині - піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках - виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду;
- через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, то ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови - поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком).

Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом,

спиною, боком;

- вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки:

- для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі);
- для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках);
- для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча;
- для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу;
- для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.

Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.

Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.

Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.

Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.

Повторення та удосконалення прийомів і кидків, вивчених на попередніх етапах підготовки.

Утримання

- збоку лежачи;

- верхи з обвивом ніг зовні;
- з боку голови із захопленням одворотів з-під рук;
- поперек із захопленням різнойменної ноги.

Виведення з рівноваги:

- ривком захватом рук з падінням;
- поштовхом захопленням руки.

Кидки.

- задня підніжка з падінням;
- задня підніжка з захопленням руки і шиї спереду-зверху (зворотним захопленням);
- задня підніжка під дальню ногу;
- задня підніжка закрокуючи;
- передня підніжка з коліна з падінням;
- передня підніжка з захопленням шиї;
- передня підніжка збиваючи на виставлену ногу;
- передня підніжка з захопленням руки і пояса;
- бічне підсікання схрестним захопленням рук;
- бічне підсікання при русі противника назад;
- підсікання зсередини на місці;
- зачеп гомілкою зсередини різнойменною ногою;
- зачеп гомілкою зсередини з захватом руки двома руками;
- зачеп гомілкою з нирком під руку;
- зачеп стопою з падінням;
- кидок через стегно із захватом шиї;
- кидок через стегно захватом пояса;
- кидок через спину захватом схрещених рук;
- кидок через спину захватом однойменного одворота;
- кидок через груди захватом руки і тулуба спереду;
- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.

Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:

- ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «виштовхування в присіді», «виштовхування спиною», «виштовхни з кола», «перетягування через межу»;

	<p>- спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол; - народні ігри: «тягни в коло», «бій півнів», «дістати камінчик», «тягни за булави», «ланцюги ковані», «сильний кидок», «перетягування каната», «перетягування стрибками», «захист зміцнення», «кожен проти кожного», «захоплення прапора», «отаман», «козацькі розваги».</p>	
<p>АВТОРИ: Профорук М. Ю., Адамчук В. Є.</p> <p style="text-align: center;">Варіативний модуль ДИТЯЧИЙ (НАСТІЛЬНИЙ) БІЛЬЯРД 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у</p>	<p>Історія гри в більярд, різновиди гри в більярд, поняття про більярдний стіл. Розміри більярдних столів. Розмір більярдного столу у дитячому (настільному) більярді. Американський більярд – пул, «вісімка», вільна піраміда (американка). Початкове розміщення куль на більярдному столі. Забарвлення куль. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Правило першого удару. Правила розбиття піраміди битком. Стійка під час гри. Хватки кия, розміщення кия під час удару на більярдному столі. Правила безпечної поведінки під час гри в більярд. Хватки кия, види ударів по кулях. Попадання в лузу. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Закономірності гри у більярд. Ознаки виграшної позиції. Нічия у більярді, правило перегравання партії. Удари по кулях з довільного зручного положення.</p>	<p>Індивідуальний, груповий -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних свідчень про появу гри в більярд, опису виконання ударів та технічних прийомів гри). Бесіда на тему «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я». Бесіда на тему «Особиста гігієна». Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Удари по більярдних кулях. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Індивідуальна творчість. Практичне виконання ударів, попадання куль в лузу з різних положень куль на більярдному столі, формування вмінь та навичок. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в шашки Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Гра в більярд – шлях до креативного успіху.</p>

<p>процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО</p>	<p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Вади гри в більярді. Порушення, фол.</p> <p>Виліт куль за межі столу.</p> <p>Правила продовження гри після вильоту куль.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час гри в більярд.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Знаходження зручної позиції на більярдному столі для удару.</p> <p>Гра в більярд.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Гра в більярд за допомогою комп'ютерних програм.</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих позицій куль на більярдному столі, комбінаційних ударів).</p> <p>Гра в більярд – шлях до креативного успіху.</p> <p>Інтегровані завдання.</p> <p>Поєднання рухів та навичок для попадання куль в лузу.</p>
--	---	---

<p>3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p>	<p>Різновиди ударів по кулях у більярді. Правила крученого удару по кулі. Аналіз руху кулі після зміщення місця удару кием. Виконання влучного удару по кулі в лузу. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Особливі траєкторії руху кулі. Зміна траєкторії руху кулі після «крученого» удару. Складання комбінацій, розміщення куль для забиття куль у лузу з використанням «крученого» удару. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Удар від борту. Техніка виконання удару від борту. Забивання куль у середню лузу після виконання удару від борту. Траєкторії руху куль після виконання удару від борту.</p>	<p>Проектна діяльність - «Більярд в країнах світу. Характеристика правил гри різних видів більярду.» Пошукова діяльність - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в більярд засобами Інтернету. Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Практичне виконання гри в більярд. Гра в більярд за допомогою комп'ютерних програм. Обговорення та дискусії. Знаходження шляхів виходу з безвихідного (на перший погляд) положення під час гри у більярд Груповий - участь дітей у конкурсах,</p>

<p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних</p>	<p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Правила проведення змагань з більярду.</p> <p>Складання траєкторії руху кулі, в залежності від виду удару.</p> <p>Визначення лузи до удару та попадання кулі у неї.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>змаганнях під час уроків, внутрішньо-шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних подіях.</p> <p>Удосконалення вмінь та навичок основам гри в більярд.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху</p> <p>Гра в більярд за допомогою комп'ютерних програм. Більярд «вісімка»</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських подіях</p>
--	--	--

<p>вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p>	<p>Короткі відомості по будову та функції людського організму. Основи безпеки життєдіяльності під час гри в більярд. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Американський більярд – пул, «вісімка», вільна піраміда (американка). Розбиття піраміди. Особливості прицілювання зміщенням точки прицілювання при першому ударі. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Особливості гри «Вісімка». Забарвлення куль. Правила гри.</p>	<p>Індивідуальний, груповий -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних свідчень про появу гри в більярд, опису виконання ударів та технічних прийомів гри). Бесіда на тему «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я». Бесіда на тему «Особиста гігієна». Пошукова діяльність -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в більярд засобами Інтернету. Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Гра в більярд за допомогою комп'ютерних програм. Більярд «вісімка».</p>

<p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Техніка виконання прямого удару по кулях певного забарвлення. Гра в більярд «Вісімка».</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Удосконалення техніки виконання прямого удару по кулях певного забарвлення. Гра в більярд «Вісімка».</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Удари по більярдних кулях. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Індивідуальна творчість.</p> <p>Практичне виконання ударів, попадання куль в лунку з різних положень куль на більярдному столі, формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих позицій куль на більярдному столі, комбінаційних ударів).</p> <p>Гра в більярд – шлях до креативного успіху.</p> <p>Інтегровані завдання.</p> <p>Поєднання рухів та навичок для попадання куль в лунку.</p>
--	---	---

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для</p>	<p>Гігієна, закалювання, режим дня, харчування спортсмена.</p> <p>Виконання влучного удару по кулі в лузу. Різновиди ударів по кулях у більярді. Поняття «крученого удару» -- удару зі зміщеною точкою прицілювання зі зміщеним центром удару.</p> <p>Гра в більярд.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Правила зміни траєкторії кулі після «крученого» удару по кулі.</p> <p>Вдала позиція куль перед «крученим» ударом по них. «Кручені» удари по підставних кулях.</p> <p>Гра в більярд.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Особливі траєкторії руху кулі після здійснення «крученого» удару. Зміщення точки прицілювання, зміщення точки удару.</p> <p>Гра в більярд.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вибір правильної позиції, стійки під час «крученого» удару.</p> <p>Визначення лунки, в яку потрапить куля після удару.</p> <p>Гра в більярд.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Проектна діяльність -- «Більярд в країнах світу. Характеристика правил гри різних видів більярду».</p> <p>Пошукова діяльність -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в більярд засобами Інтернету.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання гри в більярд з підставними кулями.</p> <p>Гра в більярд за допомогою комп'ютерних програм.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Знаходження шляхів виходу з безвихідного (на перший погляд) положення під час гри у більярд</p> <p>Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних подіях.</p> <p>Удосконалення вмінь та навичок основам гри в більярд.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра в більярд за допомогою комп'ютерних програм.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських подіях</p>

<p>власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
--	--	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі</p>	<p>Гігієна, закалювання організму. Психологічна підтримка гравця в більярд.</p> <p>Гра в більярд.</p> <p>Техніка безпеки при поведженні з кием.</p> <p>Загальна фізична підготовка (ЗФП):</p> <p>Біг підтюпцем, загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри, настільний теніс, щоденні прогулянки, ранкова гімнастика (самостійно).</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку гнучкості кисті рук. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Шляхи удосконалення навичок гри в більярд. Удар від борту. Техніка виконання удару від борту. Забивання куль у середню лунку після виконання удару від борту. Траєкторії руху куль після виконання удару від борту. Вибір позиції для здійснення удару.</p> <p>Гра в більярд.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП):</p>	<p>Проектна діяльність -- «Гігієна, закалювання організму, режим дня спортсмена».</p> <p>Пошукова діяльність -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про види ігор в більярд.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Індивідуальний, груповий -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних свідчень про появу гри в більярд, опису виконання ударів та технічних прийомів гри).</p> <p>Бесіда на тему «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я».</p> <p>Бесіда на тему «Особиста гігієна».</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Командна взаємодія. Практичне виконання</p>

<p>рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Вправи для м'язів кисті та пальців, вправи для потиличного та плечового складу м'язів, вправи для м'язів спини та ніг, вправи на рівновагу. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Особливі траєкторії руху кулі. Забивання куль у середню лузу після виконання удару від борту. Удосконалення стійки під час удару по кулі. Удосконалення техніки удару від борту. Гра в більярд – шлях до креативного успіху. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для розвитку самоконтролю, окоміру, рівноваги, відновлення емоційного стану.</p>	<p>гри в більярд. Гра в більярд за допомогою комп'ютерних програм. Індивідуальна творчість. Практичне виконання рухів і ударів на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри більярд. Практичне виконання ударів, попадання куль в лунку з різних положень куль на більярдному столі, формування вмінь та навичок.</p>
---	--	---

АВТОРИ: Попов А. В., Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.

**Варіативний модуль
ДОДЖБОЛ (ВИБИВНИЙ)
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</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.</p> <p>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 колонах. Кидки м'яча знизу однією рукою, від стіни.</p> <p>Рухлива гра «Вибивний», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії доджболу).</p> <p>Індивідуальний: 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>Груповий: 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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив доджболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу.</p>

<p>[6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p>		
---	--	--

<p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p>	<p>Місце українського додзболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор. Значення для команди точних кидків та ловіння гравцем м'яча. Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя. 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 для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи в ускладнених умовах. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Кидки м'яча однією рукою зверху. Кидки м'яча однією рукою знизу. Ловіння м'яча однією рукою знизу після переміщення. Вибір місця для виконання кидка. Вибір місця для ловіння. Кидки м'яча різними способами. Ловіння м'яча знизу після виконання кидка. Навчальна гра додзбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Вибивний» та інші.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії додзболу). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами додзболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив додзболу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами додзболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з додзболу.</p>

Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]
Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]
Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]
Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]
Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]
Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]
Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]
Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]
систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]
демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]
застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]
бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]
Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]
виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та

<p>естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p>	<p>Всесвітня федерація доджболу (WDBF) та Всесвітня асоціація доджболу (WDA). Європейська федерація доджболу (EDF). Досягнення доджбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки доджболістів. Загартовування організму. ЗСЖ. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді Вправи розвитку професійно-важливих якостей засобами доджболу. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі. Пересування різними способами в поєднанні з кидками та ловінням м'яча. Прямі та бокові кидки. Кидки набивного м'яча. Кидання доджбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхні кидки в стіну. Ловіння м'яча знизу після верхнього кидка від стіни та в парах. Взаємодія гравців. Навчальна гра доджбол</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з доджболу та здорового способу життя). <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 соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри доджбол. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. <i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання;</i> формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив доджболу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу</p>

<p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>з доджболу. Виконання інтерактивних вправ. Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей. <i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з доджболу та здорового способу життя). <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 соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри доджбол. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. <i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив доджболу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу. Виконання інтерактивних вправ. Об’єднання учнів у групи для втілення і</p>
---	--	--

		<p>реалізації ідей.</p> <p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з додзболу та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами додзболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри додзбол.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних 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 позитивний вплив додзболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами додзболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з додзболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	--	--

8 клас

Очікувані результати

Пропонований зміст навчального предмета

Види навчальної діяльності учнів

<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p>	<p>Особливості фізичної підготовки доджболістів з урахуванням віку і статі.</p> <p>Розвиток фізичних якостей доджболістів.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час занять доджболом.</p> <p>Профілактика спортивного травматизму.</p> <p>Вправи розвитку професійно-важливих якостей засобами доджболу.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Кидки м'яча зверху в парах. Ловіння та кидки м'яча знизу в парах.</p> <p>Кидки м'яча зверху в парах, трійках. Нижні та верхні кидки.</p> <p>Фіксована позиція гравців. Взаємодії гравців під час ловіння м'яча і після кидка.</p> <p>Підвідні вправи для кидка. Кидок з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо).</p> <p>Навчальна гра доджбол. Основні помилки.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з доджболу та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри доджбол.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив доджболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з доджболу та здорового способу життя).</p>
---	--	--

[9 ФІО 1.2.2]
Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел

[9 ФІО 1.5.1-1]
Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень

[9 ФІО 3.4.1-3]
Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності

[9 ФІО 3.5.1-2]

Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами додзболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри додзбол.

Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.

Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.

Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив додзболу на організм особистості).

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

Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з додзболу.

Виконання інтерактивних вправ.

Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.

Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з додзболу та здорового способу життя).

Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами

		<p>доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри доджбол.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив доджболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	--	--

9 клас

<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p>	<p>Поняття та терміни з доджболу. Технічна та тактична підготовки доджболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців.</p> <p>Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей гравця засобами доджболу.</p> <p>Взаємодія гравців нападу та захисту.</p> <p>Основні засади суддівства.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з доджболу та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні</p>
--	--	---

<p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для</p>	<p>Профілактика травматизму під час занять додзболом.</p> <p>Вправи розвитку професійно-важливих якостей засобами додзболу.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук. Імітаційні вправи.</p> <p>Кидки м’яча зверху.</p> <p>Ловіння та кидок м’яча знизу.</p> <p>Кидки м’яча: верхній, нижній тощо. Кидок м’яча знизу після ловіння в задану зону по супернику.</p> <p>Кидок з власного підкидання. Кидок після удару в підлогу. Кидок з передачі партнера.</p> <p>Умови польоту м’яча, відстань до суперника та напрям вітру на відкритому майданчику.</p> <p>Страхування гравців.</p> <p>Кидок м’яча у стрибку.</p> <p>Навчальна гра додзбол</p>	<p>соматичного та психічного здоров’я учнів/учениць. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри додзбол.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив додзболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами додзболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з додзболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з додзболу та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами додзболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри додзбол.</p>
---	--	--

профілактики (корекції) порушень

[9 ФІО 3.4.1-3]

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності

[9 ФІО 3.5.1-2]

Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.

Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.

Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.

Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив додзболу на організм особистості).

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

Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з додзболу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.

Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з додзболу та здорового способу життя).

Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами додзболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри додзбол.

Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також

		<p>участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив додзболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами додзболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з додзболу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
--	--	---

АВТОРИ: Анд. Ан. РЕБРИНА

**Варіативний модуль
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ
7 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p>	<p>Поняття «Здоров'я».</p> <p>Досвід оздоровчого фізичного виховання.</p> <p>Оздоровче фізичне виховання.</p> <p>Значення оздоровчого фізичного виховання.</p> <p>Загартування організму дитини.</p> <p>Засоби зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.</p> <p>Оздоровчий ефект ЗСЖ.</p> <p>Фізичні вправи для запобігання сутулості та плоскостопості.</p> <p>Норми етичної поведінки.</p> <p>Формування у дітей стійкої мотивації до збереження власного здоров'я, фізичного</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі соматичного розвитку засобами фізичного виховання.</p> <p>Безпечна поведінка та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів.</p> <p>Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях</p>

<p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p>	<p>розвитку засобами оздоровлення, розвиток особистісних якостей сприятливих для ведення ЗСЖ.</p> <p>Реалізація «Здорового способу життя» оздоровчого спрямування в ЗЗСО.</p> <p>Виховання позитивного ставлення до ЗСЖ.</p> <p>Виховування волі до перемоги, організованості і дисципліни.</p> <p>Популяризація серед молоді здорового способу життя.</p> <p>Профілактика дитячого травматизму на заняттях.</p> <p>Правила здорового способу життя та безпечної поведінки.</p> <p>Різноманітні оздоровчі рухливі ігри та естафети.</p> <p>Вправи ігрового та оздоровчого характеру.</p> <p>Режим дня.</p> <p>Режим вихідного дня. Вплив режиму дня на зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.</p> <p>Фізична активність упродовж дня.</p> <p>Здоровий сон – гарантія міцного здоров'я.</p> <p>Культура приготування та споживання їжі з екологічно чистих продуктів.</p> <p>Правильне чергування професійної (навчальної) діяльності і активного відпочинку.</p> <p>Обґрунтування загального та індивідуального режиму дня та його розроблення.</p> <p>Визначення науково-обґрунтованого оздоровчого рухового режиму, сон та водно-збалансований режим.</p> <p>Настільна гра «Екологічно-чисті продукти харчування». «Кричалки» та девізи оздоровчого характеру для підтримування командного духу колективу.</p>	<p>без визначення переможців. Участь учнів у конкурсах із різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування.</p> <p>Практичне виконання оздоровчо-спрямованих рухів і вправ на різних етапах освітнього процесу; формування вмінь та навичок ЗСЖ.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний оздоровчий вплив фізичного виховання на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести оздоровчого характеру: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання оздоровчих рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних оздоровчих вправ.</p> <p>Об'єднання учасників освітнього процесу у групи для втілення і реалізації ідей ЗСЖ.</p>
---	--	---

[9 ФІО 3.5.1-2]

Вивчення питної (водопровідної), річкової та джерельної води на вміст перевищення допустимих хімічних речовин та патогенних мікроорганізмів.

Вилазки на свіжому та чистому повітрі.

Ранкова гімнастика (руханка).

Вплив оздоровчої руханки на зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.

Розроблення комплексів оздоровчої руханки.

Організоване виконання розроблених комплексів оздоровчої руханки.

Загальна фізична підготовка оздоровчого характеру.

Роль і місце загальної фізичної підготовки в системі оздоровчого фізичного виховання дітей підліткового віку. Вплив загальнорозвиваючих вправ на зміцнення їхнього здоров'я.

Вправи шикування: перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям.

Ходьба, біг, стрибки: рух уперед з кроку на місці; ходьба по діагоналі, «протиходом» та «змійкою»; різновиди ходьби, біг та стрибки; повторний біг на відрізках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами на 90 та 180°; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод.

Загально розвиваючі вправи: на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах, змішаних парах.

Різноманітні фізичні вправи для формування постави та запобігання плоскостопості

(поперечної плоскостопості).

Фізичні вправи для розвитку швидкості: біг до 30 м, біг до 60 м, повторний біг 4×20-30 м, 2×40-60 м.

Фізичні вправи для розвитку спритності: «човниковий» біг 4×9-10 м.

Фізичні вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, підймання тулуба з положення лежачи; підймання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1-2 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах.

Фізичні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча.

Фізичні вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування.

Фізичні вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 300-500 м.

Здоров'я дітей та учнівської молоді.

Види здоров'я.

Соматичне (фізичне) здоров'я дітей підліткового віку та учнівської молоді.

Визначення соматичного здоров'я та особистісних якостей та властивостей, які гарантують високий рівень власного здоров'я.

Комплекс фізичних вправ для послаблення негативних емоцій засобами ігор і оздоровчих рухів.

Оздоровчі рухливі ігри та оздоровчо-спортивні

	<p>естафети (без визначення переможців).</p> <p>Рухливі ігри та забави, спрямовані на розвиток сили, спритності, витривалості, швидкості (пружкості), винахідливості, точності попадання в ціль тощо.</p> <p>Рухливі ігри та естафети: «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки», «Малюкбол», «Сонечко», «Швидше перенеси», «Один проти чотирьох», «Неслухняний м'ячик» та інші; спортивні ігри (корфбол, падбол, флорбол, додзбол та інші) за спрощеними правилами.</p> <p>Ігри для ознайомлення з водою: «Хто перший», «Хоровод», «Гойдалки», «Бігом за м'ячем», «Морський бій», «Рахуємо у воді», «Море хвилюється».</p> <p>Рухливі ігри з предметами та естафети (з м'ячами, з плавальними дошками, гімнастичними обручами).</p> <p>Спортивні естафети та змагання «Від козацьких забав до олімпійських вершин».</p> <p>Скандинавська ходьба як засіб оздоровлення.</p>	
--	---	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які</p>	<p>Поняття «здоровий спосіб життя» “Активні парки”.</p> <p>Досвід міжнародного оздоровчого фізичного виховання.</p> <p>Оздоровче та прикладне фізичне виховання.</p> <p>Значення оздоровчого фізичного виховання.</p> <p>Загартовування організму.</p> <p>Особиста гігієна.</p> <p>Засоби зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.</p> <p>Вплив оздоровчого ефекту на продуктивність</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі соматичного розвитку засобами фізичного виховання.</p> <p>Безпечна поведінка та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів.</p>

<p>брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки</p>	<p>освітнього процесу.</p> <p>Формування у дітей стійкої мотивації до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку засобами оздоровлення, розвиток особистісних якостей сприятливих для ведення ЗСЖ.</p> <p>Реалізація «Здорового способу життя» оздоровчого спрямування в ЗЗСО.</p> <p>Виховання позитивного ставлення до ЗСЖ.</p> <p>Виховування волі до перемоги, організованості і дисципліни.</p> <p>Популяризація серед молоді здорового способу життя.</p> <p>Популяризація активного способу життя.</p> <p>Створення вільного доступу до рухової активності.</p> <p>Несумісність ЗСЖ і шкідливих звичок.</p> <p>Профілактика травматизму на заняттях.</p> <p>Правила здорового способу життя та безпечної поведінки.</p> <p>Різноманітні рухливі ігри та естафети.</p> <p>Вправи ігрового та оздоровчого характеру.</p> <p>Правильний розпорядок дня.</p> <p>Здорове харчування,</p> <p>Рухова активність.</p> <p>Дбайливе ставлення до власного здоров'я.</p> <p>Піші прогулянки на свіжому повітрі, ходьба прямо, з піднятою головою, глибоке дихання, вдихаючи повітря через ніс і видихаючи ротом, ранкова пробіжка.</p> <p>Ранкова гімнастика (руханка).</p> <p>Загальна фізична підготовка оздоровчого спрямування</p> <p>Здоров'я учасників освітнього процесу.</p> <p>Оздоровчі рухливі ігри та оздоровчо-спортивні естафети (без визначення переможців).</p>	<p>Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях без визначення переможців. Участь учнів у конкурсах із різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування.</p> <p>Практичне виконання оздоровчо-спрямованих рухів і вправ на різних етапах освітнього процесу; формування вмінь та навичок ЗСЖ.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний оздоровчий вплив фізичного виховання на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести оздоровчого характеру: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання оздоровчих рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних оздоровчих вправ.</p> <p>Об'єднання учасників освітнього процесу у</p>
---	---	--

<p>недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Скандинавська ходьба та оздоровчий туризм як засоби оздоровлення та ЗСЖ. Особливості оздоровчої фізичної підготовки у скандинавській ходьбі з урахуванням віку і статі. Розвиток основних рухових якостей у скандинавській ходьбі. Правила контролю та самоконтролю під час занять оздоровчою скандинавською ходьбою. Профілактика травматизму під час занять іншими засобами оздоровлення. Підсумкові змагання без визначення переможців та оздоровчий туристичний похід. Задоволення здоровим способом життя. Складові здорового способу життя (здоров'янакопичувальні, здоров'язбережувальні та здоров'яруйнівні практики). Здоровий спосіб життя – шлях до високого рівня здоров'я. Активні парки – локації здорової України. Скандинавська ходьба. Основні помилки.</p>	<p>групи для втілення і реалізації ідей ЗСЖ.</p>
---	---	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p>	<p>Досвід міжнародного оздоровчого фізичного виховання. Оздоровче фізичне виховання. Оздоровче та оздоровчо-прикладне фізичне виховання. Значення оздоровчого фізичного виховання. Загартування організму дітей і молоді як спосіб життя Загартування – запорука здоров'я та якості життя. Засоби зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Вплив оздоровчого ефекту на продуктивність</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі соматичного розвитку засобами фізичного виховання. Безпечна поведінка та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях</p>

<p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p>	<p>праці та захист України.</p> <p>Формування у дітей стійкої мотивації до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку засобами оздоровлення, розвиток особистісних якостей сприятливих для ведення ЗСЖ.</p> <p>Реалізація «Здорового способу життя» в гуртках оздоровчого спрямування ЗЗСО.</p> <p>Виховання позитивного ставлення до ЗСЖ.</p> <p>Виховування у гуртківців волі до перемоги, організованості і дисципліни.</p> <p>Популяризація серед молоді здорового способу життя.</p> <p>Профілактика травматизму на заняттях.</p> <p>Правила здорового способу життя та безпечної поведінки.</p> <p>Різноманітні рухливі ігри та естафети.</p> <p>Вправи ігрового та оздоровчого характеру.</p> <p>Режим дня.</p> <p>Ранкова гімнастика (руханка).</p> <p>Загальна фізична підготовка.</p> <p>Соматичне здоров'я здобувачів освіти.</p> <p>Оздоровчі рухливі ігри та оздоровчо-спортивні естафети (без визначення переможців).</p> <p>Скандинавська ходьба та оздоровчий туризм як засіб оздоровлення та ЗСЖ.</p> <p>Особливості оздоровчо-прикладної фізичної підготовки у скандинавській ходьбі з урахуванням віку і статі.</p> <p>Розвиток основних фізичних якостей у скандинавській ходьбі.</p> <p>Скандинавська ходьба. Основні помилки.</p> <p>Поняття та терміни із скандинавської ходьби.</p> <p>Технічна та тактична підготовки скандинавського ходака. Індивідуальні тактичні дії ходака.</p> <p>Виховання особистісних та професійно-</p>	<p>без визначення переможців. Участь учнів у конкурсах із різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування.</p> <p>Практичне виконання оздоровчо-спрямованих рухів і вправ на різних етапах освітнього процесу; формування вмінь та навичок ЗСЖ.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний оздоровчий вплив фізичного виховання на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести оздоровчого характеру: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання оздоровчих рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних оздоровчих вправ.</p> <p>Об'єднання учасників освітнього процесу у групи для втілення і реалізації ідей ЗСЖ.</p>
---	--	---

[9 ФІО 3.5.1-2]

прикладних якостей ходака засобами скандинавської ходьби.
Злагоджені дії ходака.
Основні засади правильної ходьби.
Правила контролю та самоконтролю під час занять оздоровчою скандинавською ходьбою.
Оздоровче та прикладне плавання (при наявності басейну).
Специфічні особливості дії плавання на організм людини.
Вплив занять плаванням на серцево-судинну і дихальну систему.
Плавання і фізична краса людини.
Прикладне значення плавання як життєво необхідна навичка.
Користь плавання для фізичного та психічного здоров'я.
Оздоровчий туризм.
Основи оздоровчого фітнесу.
Структурні елементи занять оздоровчим фітнесом.
Розминка.
ЗРВ.
Фізичні вправи аеробного компоненту.
Фізичні вправи атлетичної гімнастики із використанням різних засобів оздоровчого фітнесу.
Зміст та структурна модель оздоровчих занять засобами фітнесу дітей підліткового віку з ослабленим соматичним здоров'ям.
Диференціація здобувачів освіти за рівнем соматичного здоров'я.
Профілактика травматизму під час занять іншими засобами оздоровлення.
Профілактика травматизму під час занять скандинавською ходьбою. Скандинавська ходьба

	на відкритому повітрі як засіб профілактики вірусних захворювань	
АВТОР: Лакіза О. М.		
Варіативний модуль КОРФБОЛ 5 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ</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.</p> <p>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>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>Пошукові завдання: (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>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми): «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», «Якісна фізична підготовка - основа зміцнення і збереження здоров'я молоді», «Сучасна техніка виконання різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті відомих корфболістів», «Особливості техніки виконання кидків м'яча у корфболі».</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів підготовчої</p>

<p>[6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</p> <p>[6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p>		<p>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>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p>Практичне виконання рухливих і підвідних ігор; індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних завдань у пересуванні, передачах, кидках м'яча.</p> <p>Квест: «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
--	--	--

<p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p>	<p>Історія розвитку корфболу в Україні.</p> <p>Техніка гри: пересування, передачі, кидки м'яча.</p> <p>Тактика гри: Простіші взаємодії двох і трьох гравців у нападі і захисту.</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.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p> <p>Пересування: Різновиди стійок корфболістів, Способи пересувань у нападі і захисту.</p> <p>Передачі м'яча: Ловіння і передачі м'яча однією, та двома руками.</p> <p>Перехоплення. Кидки м'яча однією, двома руками: Пенальті. Фінти.</p> <p>Правильне розташування на майданчику при взаємодіях.</p>	<p>Пошукові завдання: (пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації) історичних фактів з розвитку Українського корфболу; відеофрагментів опису сучасних методів виховання швидкості і гнучкості, пошук опису та відеоматеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних корфболістів.</p> <p>Підготувати презентацію з теми «Стретчінг».</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми): «Шкідливі звички та їх негативний вплив на людину», «Гігієна харчування при заняттях фізичної культурою», «Спортивні ігри як засіб формування ключових компетентностей особистості». «Спеціальна фізична підготовка корфболіста».</p> <p>«Правила змагань з корфболу», «Розминка корфболіста»</p> <p>«Сучасна техніка виконання кидків з різних дистанцій».</p> <p>Проектна діяльність 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>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p>	<p>Взаємодії двох і трьох гравців.</p> <p>Системи гри у нападі та захисту</p> <p>Взаємодії гравців у нападі і захисті.</p> <p>Прості комбінації.</p> <p>Розташування на майданчику.</p> <p>Навчальні ігри.</p>	<p>Складання комплексу вправ у передачах м'яча в парах, трійках, четвірках.</p> <p>Складання естафет для проведення конкурсів, спортивних свят, фестивалів</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: 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>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p>Практичне виконання індивідуальних групових ігрових техніко-тактичних завдань, рухливих і підвідних ігор;</p> <p>Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
---	--	--

<p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p>	<p>Корфбол на міжнародній арені. Основи індивідуальної техніки і тактики гри у нападі і захисту. Методика виховання витривалості. Організація самостійних занять корфболом. Самоконтроль на заняттях корфболом. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. Рухливі ігри та естафети. Техніка гри: Чергування різних способів пересувань, передач та кидків м'яча. Тактика нападу і захисту: Взаємодії гравців у нападі. Протидія атакуючим прийомам суперника. Перехоплення передачі м'яча. Підбір м'яча. Пенальті. Підготовчі та рухливі ігри.</p>	<p>Пошукові завдання: (пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації) виступи збірних корфбольних команд – лідерів на міжнародній арені. Цікаві відеофрагменти виступу корфбольних клубних команд України. Найбільш яскраві моменти атакуючих дій відомих корфболістів країн-лідерів. Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми): «Як вірно організувати самостійні заняття корфболом», «Методи контролю за фізичним навантаженням у самостійних заняттях корфболом». «Розминка корфболіста». «Рухливі ігри з м'ячем у парах, трійках». «Спортивна гра «Корфбол» - як складова загального принципу рівності». «Методи контролю за фізичним навантаженням на уроці». Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми): «Засоби підвищення свого росту». «Засоби та методи виховання». Пошукові завдання: складання вправи для розвитку загальної і спеціальної витривалості. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Комплекс бігових вправ для</p>

<p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>розвитку загальної та спеціальної витривалості».</p> <p>Складання комплексу спеціальних вправ для розвитку стрибковій витривалості.</p> <p>Практична діяльність: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p>Обговорення та дискусії: «Взаємодії гравців у нападі і захисті». «Організація раціонального нападу».</p> <p>Пошукові завдання: вправи у жонгливання м'ячем.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Організація простіших варіантів атаки». «Монокорфбол»</p> <p>Складання комплексу спеціальних вправ для перехоплення передачі м'яча.</p> <p>Практична діяльність: участь у змаганнях з різноманітними пересуваннями, технічними прийомами і тактичними індивідуальними і груповими взаємодіями під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p>
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці	Спеціальна фізична підготовка корфболіста. Методика виховання швидко-силових якостей. Організація атакуючих взаємодій.	Пошукові завдання: (пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації) Підбор вправ щодо виховання

<p>[9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил "чесної гри" з історії спорту (олімпійських,</p>	<p>Організація. Толерантність. Виховання швидкісно-силових якостей корфболіста. Рухливі ігри та естафети. Техніка гри: Різні способи пересувань, зупинок, передач, кидків м'яча, фінтів в нападі. Пенальті. Тактика гри: Протидії атакуючим діям суперників. Підбір м'яча. Взаємодії двох, трьох, чотирьох гравців у нападі.</p>	<p>швидкісно-силових якостей. Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Як підвисити показники стрибучості», «Порушення правил гендерних відношень в гри» «Толерантність у спорті – та реальності життя», «Як гендерна нерівність впливає на життя» Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Виховання швидкісно-силових якостей». «Методи виховання стрибучості». Пошукові завдання: складання вправ для розвитку швидкісно-силових якостей корфболістів. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Складання і демонстрація комплексу бігових вправ для розвитку швидкісно-силових якостей; складання комплексу спеціальних вправ для розвитку стрибучості. Практична діяльність: демонстрація комплексу вправ для розвитку швидкісно-силових якостей; участь у змаганнях з різноманітними пересуваннями і технічними прийомами під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Взаємодії гравців у нападі і захисті». «Організація тактики нападу». Пошукові завдання: складання комбінацій при взаємодіях двох і трьох, чотирьох гравців у нападі. Протидії атакуючим прийомам нападників.</p>
---	--	---

<p>паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Організація позиційного нападу – простіші варіанти атак».</p> <p>Практична діяльність: участь у змаганнях у різноманітних пересуваннях, технічних прийомах і тактичних індивідуальних і групових взаємодіях під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p>
---	--	---

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у</p>	<p>Основи правила і помилки гравців у нападі і захисті. Варіанти взаємодій корфболістів у нападі і захисті. Протидії захисників варіантам нападників. Методика виховання спритності та координаційних здібностей. Профілактика і правила безпеки під час занять корфболом.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей корфболістів, підвідні ігри та естафети.</p> <p>Різні способи пересувань, ловлі, передач м'яча і фінтів в умовах опору захисників.</p> <p>і перехоплень,</p> <p>Кидки м'яча після двох кроків та з місця. Пенальті. Підбір м'яча, що відскочив від корфу.</p> <p>Протидії нападнику.</p> <p>Варіанти взаємодій корфболістів у нападі і захисті. Протидії захисників варіантам нападників.</p>	<p>Пошукові завдання: підбор вправ з м'ячем для розвитку спритності, та координаційних здібностей. Вправи з м'ячем щодо розвитку спритності. Вправи на координаційній дробині. Жонглювання м'ячем.</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Виховання координаційних здібностей баскетболістів», «Як організувати шкільні змагання з корфболу на високому рівні». «Роль учнівського самоврядування в проведенні спортивних змагань».</p> <p>Обговорення та дискусії: «Розвиток спритності». «Координація – важливіша якість корфболістів».</p> <p>Пошукові завдання: складання вправ для розвитку на координаційній дробині; координаційні вправи для стимулювання роботи мозку.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Складання і демонстрація комплексу бігових вправ на координаційній дробині;</p>

<p>процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>Практична діяльність: Створення в домашніх умовах і складання вправ на координаційній дробині; демонстрування комплексу вправ для розвитку координації баскетболістів; участь у змаганнях з різноманітними координаційними пересуваннями і технічними прийомами під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. Обговорення та дискусії: «Взаємодії гравців у нападі і захисті». «Організація тактики нападу та захисту». Пошукові завдання: складання комбінацій взаємодій при взаємодіях двох, трьох, чотирьох гравців у нападі. Протидії атакуючим прийомам нападників. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Організація позиційного нападу – простіші варіанти атак». Практична діяльність: участь у змаганнях з різноманітним пересуваннями, технічними прийомами і тактичними індивідуальними і груповими взаємодіями під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p>
--	--	--

АВТОРИ: Бала Т. М., Петрова А. С., Коломоєць Г. А.

**Варіативний модуль
КРОСФІТ «CrossFit»
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p>	<p>Історія виникнення та розвитку «CrossFit».</p> <p>Ефективність впливу вправ кросфіту на фізичну підготовленість людини.</p> <p>Правила техніки безпеки під час занять кросфітом.</p> <p>Контроль, фіксація і аналіз реакції організму на фізичне навантаження.</p> <p>Технічна підготовка:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Елементи важкої атлетики: «BACK SQUATS» (присідання з гімнастичною палицею); «SWING WITH ONE HAND» (почергові махи гантелями вперед).2. Елементи легкої атлетики: «човниковий» біг; біг на 30, 60 м.3. Елементи гімнастики: вправи у стані рівноваги: ходьба по гімнастичній лаві; переворот убік (вправо, вліво) «колесо»; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави; підтягування на поперечині.4. Базові вправи кросфіту: «GOOD MORNING» (нахили вперед з гімнастичною палицею); «WALKING LUNGES» (крокуючі випади); «AIR SQUAT» (присідання «повітряні»);	<p>Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив кросфіту на організм людини, опису техніки виконання вправ кросфіту, тощо) для інформування однокласників на уроках.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми щодо історії виникнення та розвитку кросфіту; ефективності впливу вправ кросфіту на фізичну підготовленість людини, тощо).</p> <p>Практичне виконання базових вправ кросфіту, вправ важкої і легкої атлетики, гімнастики та вправ для розвитку фізичних якостей на різних етапах процесу навчання.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди: скласти комплекс вправ з кросфіту використовуючи вправи технічної підготовки, що вивчались упродовж модуля;</p> <p>Інтегровані завдання поєднання вправ кросфіту з окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Ігрові завдання, естафети, квести практичного і теоретичного спрямування: квест на знання термінології варіативного модуля КРОСФІТ «Вгадай, назви, виконай»);</p>

<p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [6 ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>Систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>Демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>Застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>Виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p>	<p>«PLANK» (передня планка);</p> <p>«BENCH JUMP» (застрибування на гімнастичну лаву);</p> <p>«BACK EXTENSIONS» (зворотня екстензія);</p> <p>«SQUATS WITH JUMPING OUT» (присідання з вистрибуванням);</p> <p>«THE FOLD» («Складка»);</p> <p>«BURPEE» («Берпі»);</p> <p>5. Загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри, квести та естафети спрямовані на розвиток:</p> <p>а) сили;</p> <p>б) координаційних здібностей.</p>	<p>квест інтегрованого спрямування «Здоровий спосіб життя»;</p> <p>ігрове завдання методом колового тренування «Спритні, сильні, витривалі», тощо.</p> <p>Участь у змаганнях: участь учнів у шкільних змаганнях, а також участь у різноманітних міських та всеукраїнських заходах.</p>
---	--	--

Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p>	<p>Історія виникнення та розвитку «CrossFit».</p> <p>Ефективність впливу вправ кросфіту на фізичну підготовленість людини.</p> <p>Правила техніки безпеки під час занять кросфітом.</p> <p>Контроль, фіксація і аналіз реакції організму на фізичне навантаження.</p> <p>Технічна підготовка:</p> <p>1. Елементи важкої атлетики:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «BACK SQUATS» (присідання з гантелями); ▪ «PUSH JERK» (поштовховий швунг з гантелями) та вправи вивчені раніше. <p>2. Елементи легкої атлетики:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ біг на 1500 м; ▪ стрибок у довжину з місця та вправи вивчені раніше. <p>4. Базові вправи кросфіту:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «MOUNTAINE CLIMBERS» («Альпініст»); ▪ «BEAR CRAWL» («Ведмежа проходка») та вправи вивчені раніше. <p>5. Загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри, квести та естафети спрямовані на розвиток:</p> <p>а) сили;</p> <p>б) координаційних здібностей.</p>	<p>Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив кросфіту на організм людини, опису техніки виконання вправ кросфіту, тощо) для інформування однокласників на уроках.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми щодо історії виникнення та розвитку кросфіту; ефективності впливу вправ кросфіту на фізичну підготовленість людини, тощо).</p> <p>Практичне виконання базових вправ кросфіту, вправ важкої і легкої атлетики, гімнастики та вправ для розвитку фізичних якостей на різних етапах процесу навчання.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ скласти комплекс вправ з кросфіту використовуючи вправи технічної підготовки, що вивчались упродовж модуля; <p>Інтегровані завдання поєднання вправ кросфіту з окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Ігрові завдання, естафети, квести практичного і теоретичного спрямування:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ квест на знання термінології варіативного модуля КРОСФІТ «Вгадай, назви, виконай»); ▪ квест інтегрованого спрямування «Здоровий спосіб життя»;

Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]

Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [6 ФІО 3.1]

Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]

Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]

Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]

Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]

Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]

Систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]

Демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]

Застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]

Бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]

Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]

Виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]

Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]

Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]

- ігрове завдання методом колового тренування «Спритні, сильні, витривалі», тощо.
- Участь у змаганнях: участь учнів у шкільних змаганнях, а також участь у різноманітних міських та всеукраїнських заходах.


7 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися</p>	<p>Історія виникнення та розвитку «CrossFit».</p> <p>Ефективність впливу вправ кросфіту на фізичну підготовленість людини.</p> <p>Правила техніки безпеки під час занять кросфітом.</p> <p>Контроль, фіксація і аналіз реакції організму на фізичне навантаження.</p> <p>Технічна підготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> Елементи важкої атлетики: <ul style="list-style-type: none"> «BACK SQUATS» (присідання з гімнастичною палицею/гантелями); «SWING WITH ONE HAND» (почергові махи гантелями вперед); «PUSH JERK» (поштовховий швунг з гантелями) та вправи вивчені раніше. Елементи легкої атлетики: <ul style="list-style-type: none"> стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та вправи вивчені раніше. Елементи гімнастики: <ul style="list-style-type: none"> стійка на руках вправи вивчені раніше. Базові вправи кросфіту: <ul style="list-style-type: none"> «PLANK» (зворотна планка) та вправи вивчені раніше. «PLANK» (бокова планка); «FARMER'S WALK» («Прогулянка фермера»); цілісне виконання комплексу вправ «Cindy»*(хлопці) та «Annie»* (дівчата) з базових рухів кросфіту. (Комплекси виконуються у полегшених умовах). 	<p>Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив кросфіту на організм людини, опису техніки виконання вправ кросфіту, тощо) для інформування однокласників на уроках.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми щодо історії виникнення та розвитку кросфіту; ефективності впливу вправ кросфіту на фізичну підготовленість людини, тощо).</p> <p>Практичне виконання базових вправ кросфіту, вправ важкої і легкої атлетики, гімнастики та вправ для розвитку фізичних якостей на різних етапах процесу навчання.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди: <ul style="list-style-type: none"> скласти комплекс вправ з кросфіту використовуючи вправи технічної підготовки, що вивчались упродовж модуля; </p> <p>Інтегровані завдання поєднання вправ кросфіту з окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Ігрові завдання, естафети, квести практичного і теоретичного спрямування: <ul style="list-style-type: none"> квест на знання термінології варіативного модуля КРОСФІТ «Вгадай, назви, виконай»); квест інтегрованого спрямування «Здоровий спосіб життя»; </p>

<p>про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	 <p>5. Загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри, квести та естафети спрямовані на розвиток:</p> <p>а) сили; б) координаційних здібностей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ігрове завдання методом колового тренування «Спритні, сильні, витривалі», тощо. <p>Участь у змаганнях: участь учнів у шкільних змаганнях, а також участь у різноманітних міських та всеукраїнських заходах.</p>
---	--	---

8 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової</p>	<p>Розвиток кросфіту у світі та в Україні. Особливості харчування в кросфіті. Правила техніки безпеки під час занять кросфітом. Контроль, фіксація і аналіз реакції організму на фізичне навантаження. Технічна підготовка:</p> <p>1. Елементи важкої атлетики:</p> <ul style="list-style-type: none"> «BACK SQUATS» (присідання з гантелями); «EIGHT WITH WEIGHT» («вісімка» з гантелею); «PUSH JERK» (поштовховий швунг з гантелями); «DRAFT WEIGHTS» (тяга гирі); «DUMBBELL HANG SPLIT SNATCH» (ривок гантелі в «ножиці») та вправи вивчені раніше. <p>2. Елементи легкої атлетики:</p>	<p>Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (розвиток кросфіту у світі та в Україні; особливості харчування в кросфіті, тощо) для інформування однокласників на уроках. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми щодо розвитку кросфіту у світі та в Україні; особливостей харчування в кросфіті, тощо). Практичне виконання базових вправ кросфіту, вправ важкої і легкої атлетики, гімнастики та вправ для розвитку фізичних якостей на різних етапах процесу навчання.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди: скласти комплекс вправ з кросфіту використовуючи вправи технічної підготовки, що вивчались упродовж модуля;</p>

<p>діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>елементи легкої атлетики, що вивчалися раніше. 3. Елементи гімнастики: ▪ перекид уперед стрибком; ▪ махи в упорі та вправи вивчені раніше. 4. Базові вправи кросфіту: ▪ «PLANK» (бокова планка); ▪ «BEAR CRAWL» («Ведмежа проходка»); ▪ «FARMER'S WALK» («Прогулянка фермера»); ▪ «BOX JUMP» (застрибування на тумбу); ▪ «ONE LEGGED SQUAT» (присід на правій/лівій) та вправи вивчені раніше; ▪ цілісне виконання комплексу вправ «Angie»* (хлопці) та «Nancy»* (дівчата) з базових рухів кросфіту. (Комплекси виконується у полегшених умовах).</p>  <p>5. Загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри, квести та естафети спрямовані на розвиток: а) сили; б) швидкісних здібностей.</p>	<p>скласти комплекс загальнорозвивальних вправ з предметами та без предметів; підбір вправ для розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкісних та координаційних здібностей).</p> <p>Інтегровані завдання поєднання вправ кросфіту з окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Ігрові завдання, естафети, квести практичного і теоретичного спрямування: квест на знання термінології варіативного модуля КРОСФІТ «Вгадай, назви, виконай»; квест інтегрованого спрямування «Здоровий спосіб життя»; квест-гра «Знайди помилку – виконай правильно»; ігрове завдання методом колового тренування «Спритні, сильні, витривалі», тощо.</p> <p>Участь у змаганнях: участь учнів у шкільних змаганнях, а також участь у різноманітних міських та всеукраїнських заходах.</p>
---	--	---

9 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової	Правила змагань з кросфіту. Найсильніші кросфітери України та світу.	Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації

<p>активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил</p>	<p>Правила техніки безпеки під час занять кросфітом.</p> <p>Контроль, фіксація і аналіз реакції організму на фізичне навантаження.</p> <p>Технічна підготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Елементи важкої атлетики: <ul style="list-style-type: none"> ▪ «BACK SQUATS» (присідання з гантелями); ▪ «DRAFT WEIGHTS» (тяга гирі); ▪ «CLEAN» (взяття грифа на груди); ▪ «TURKISH GET UP» («Турецький підйом»); ▪ «DUMBBELL HANG SPLIT SNATCH» (ривок гантелі в ножиці); ▪ «PUSH JERK» (поштовховий швунг з гантелями) та раніше вивчені. 2. Елементи легкої атлетики: <ul style="list-style-type: none"> ▪ елементи легкої атлетики, що вивчалися раніше. 3. Елементи гімнастики: <ul style="list-style-type: none"> ▪ стрибки через скакалку та вправи вивчені раніше; 4. Базові вправи кросфіту: <ul style="list-style-type: none"> ▪ «PLANK» (зворотна планка); ▪ «BURPEE BENCH JUMP» (берпі із застрибуванням на гімнастичну лаву); ▪ «SANDBAG SQUAT» (присідання з вагою); ▪ FLOOR WIPERS («Полотер») та вправи вивчені раніше; ▪ цілісне виконання комплексу вправ «Fran»* (хлопці) та «Mary»* (дівчата) з базових рухів кросфіту. (Комплекси виконується у полегшених умовах). 	<p>(правила змагань з кросфіту; найсильніші кросфітери України та світу, тощо) для інформування однокласників на уроках.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми щодо правил змагань з кросфіту; найсильніших кросфітерів України та світу, тощо).</p> <p>Практичне виконання базових вправ кросфіту, вправ важкої і легкої атлетики, гімнастики та вправ для розвитку фізичних якостей на різних етапах процесу навчання.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ скласти комплекс вправ з кросфіту використовуючи вправи технічної підготовки, що вивчалися упродовж модуля; ▪ підбір вправ для розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкісних та координаційних здібностей); ▪ скласти комплекс загальнорозвивальних вправ з предметами та без предметів. <p>Інтегровані завдання поєднання вправ кросфіту з окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Ігрові завдання, естафети, квести практичного і теоретичного спрямування:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ квест на знання термінології варіативного модуля КРОСФІТ «Вгадай, назви, виконай»); ▪ квест інтегрованого спрямування «Здоровий спосіб життя»; <p>Участь у змаганнях: участь учнів у шкільних змаганнях, а також участь у різноманітних</p>
--	--	--

<p>“чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	 <p>5. Загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри, квести та естафети спрямовані на розвиток:</p> <p>а) сили; б) координаційних здібностей. в) витривалості.</p>	<p>міських та всеукраїнських заходах.</p>
--	---	---

АВТОРИ: Демедюк В. І., Коломоєць Г. А., Федоров С. І.

**Варіативний модуль
ЛАКРОС
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять лакросом та на ігровому майданчику.</p> <p>Попередження спортивного травматизму.</p> <p>Гігієнічні вимоги під час занять лакросом.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення у спорті.</p> <p>Зародження лакросу в світі. Розвиток лакросу в Україні.</p> <p>Споруди та обладнання для гри у лакрос.</p> <p>Загальні ігрові положення гри лакрос.</p> <p>Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для</p>	<p>Практичне виконання підвідних та імітаційних вправ, вправ для розучування технічних елементів лакросу (стійок, передачі м'яча двома руками зверху, прийому-передачі м'яча двома руками знизу), формування рухових умінь і навичок.</p> <p>Проблемно-пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Попередження спортивного травматизму.</p>

<p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6</p>	<p>розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності.</p> <p>Пересування: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням ключкою та м'ячем; перекидання м'яча один одному: 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>ведення м'яча: ведення м'яча тримаючи його ключкою, зі зміною напрямку і швидкості руху;</p> <p>відволікальні дії (фінти): фінти в умовах виконання ігрових вправ;</p> <p>відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду;</p> <p>вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами на дальність;</p> <p>елементи гри воротаря: ловлення м'яча ключкою; гра на виході; вибір правильної позиції у воротах під час виконання введення м'яча у гру;</p> <p>індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника;</p> <p>групові дії в нападі: взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки;</p> <p>індивідуальні дії в захисті: вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання»;</p> <p>групові дії в захисті: правильний вибір позиції.</p>	<p>Лакрос, як засіб відпочинку та задоволення.</p> <p>Квест «Подорож стежинками лакросу»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</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>Інтегровані завдання поєднання специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів лакросу під час фізкультпауз та фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо.</p> <p>Участь у спортивних святах та змаганнях</p> <p>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>
---	---	---

<p>ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p>	<p>Етапи розвитку лакросу в світі та в Україні.</p> <p>Еволюція правил гри у лакрос.</p> <p>Основні правила гри у лакрос.</p> <p>Загальні ігрові положення гри лакрос.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення у спорті.</p> <p>Попередження спортивного травматизму.</p> <p>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</p>	<p>Практичне виконання підвідних та імітаційних вправ, вправ для розучування технічних елементів лакросу (стійок, передачі м'яча двома руками зверху, прийому-передачі м'яча двома руками знизу), формування рухових умінь і навичок.</p> <p>Проблемно-пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p>

<p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на</p>	<p>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>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.</p> <p>Ловіння м'ячів та введення їх в гру.</p> <p>Ігрова вправа 2x1; 2x2.</p> <p>Навчальна гра за спрощеними правилами.</p>	<p>Оздоровче та прикладне значення гри лакрос.</p> <p>Способи організації та проведення самостійних занять з лакросу у позанавчальний час.</p> <p>Квест «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</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>Запропонуй вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Інтегровані завдання 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>Участь у спортивних святах та змаганнях 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>
---	---	--

<p>рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p>	<p>Правила безпеки життєдіяльності під час занять лакросом.</p> <p>Попередження спортивного травматизму.</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.</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 лакрос м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням</p>	<p>Практичне виконання підвідних та імітаційних вправ, вправ для розучування технічних елементів лакросу (стійок, передачі м'яча двома руками зверху, прийому-передачі м'яча двома руками знизу), формування рухових умінь і навичок.</p> <p>Проблемно-пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Попередження спортивного травматизму.</p>

<p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>фішок; 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>Пересування: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням ключкою та м’ячем; перекидання м’яча один одному: 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>ведення м’яча: ведення м’яча тримаючи його ключкою, зі зміною напрямку і швидкості руху; відволікальні дії (фінти, або ж доджи): фінти в умовах виконання ігрових вправ;</p> <p>відбирання м’яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду;</p> <p>вкидання м’яча: вкидання м’яча вивченими способами на дальність;</p> <p>елементи гри воротаря: ловлення м’яча ключкою; гра на виході; вибір правильної позиції у воротах під час виконання введення м’яча у гру;</p> <p>індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; «відкривання» для прийому м’яча, відволікання суперника;</p> <p>групові дії в нападі: взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки;</p> <p>індивідуальні дії в захисті: вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м’яча; «закривання»;</p> <p>групові дії в захисті: правильний вибір позиції.</p>	<p>Лакрос, як засіб відпочинку та задоволення.</p> <p>Квест «Подорож стежинками лакросу»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</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>Інтегровані завдання поєднання специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів лакросу під час фізкультпауз та фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо.</p> <p>Участь у спортивних святах та змаганнях 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 лакросу.</p>
<p>8 клас</p>		

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного</p>	<p>Етапи розвитку лакросу в світі та в Україні. Еволюція правил гри у лакрос. Історія лакросу на Олімпійських Іграх. Основні правила гри у лакрос. Загальні ігрові положення гри лакрос. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення у спорті. Попередження спортивного травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки тримаючи ключку з м'ячем; стрибки з імітуванням кидків м'яча з-за голови; спортивні ігри гандбол, футбол за спрощеними правилами з елементами лакросу. Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Пересування гравців без м'яча. Ловлення м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху. Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі. Передача в русі парами зі зміною місць. Різноманітні передачі з різною траєкторією кидка м'яча. Перехват м'яча під час передачі. Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі. Кидки по воротах. Гра воротаря. Стійка та переміщення у воротах. Ловіння м'ячів та введення їх в гру.</p>	<p>Практичне виконання підвідних та імітаційних вправ, вправ для розучування технічних елементів лакросу (стійок, передачі м'яча двома руками зверху, прийому-передачі м'яча двома руками знизу), формування рухових умінь і навичок. Проблемно-пошукові завдання 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. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Оздоровче та прикладне значення гри лакрос. Способи організації та проведення самостійних занять з лакросу у позанавчальний час. Квест «Стежками індіанських племен» «Так чи Ні» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди: Підбери вправи для виконання з партнером для розучування передачі м'яча двома руками справа. Підбери вправи для виконання з партнером для розучування прийому-передачі м'яча двома руками зліва . Запропонуй вправи для розвитку фізичних якостей. Інтегровані завдання поєднання специфічної рухової діяльності із окремими аспектами</p>

<p>фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Ігрова вправа 2x1; 2x2; 3x2.</p> <p>Навчальна гра за спрощеними правилами.</p>	<p>вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів лакросу під час фізкультпауз та фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо.</p> <p>Участь у спортивних святах та змаганнях 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 лакросу.</p>
---	---	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров’я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p>	<p>Етапи розвитку лакросу в світі та в Україні. Еволюція правил гри у лакрос.</p> <p>Історія лакросу на Олімпійських Іграх.</p> <p>Основні правила гри у лакрос. Загальні ігрові положення гри лакрос.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров’я та досягнення у спорті.</p> <p>Загальні положення допінгу у спорті.</p> <p>Попередження спортивного травматизму.</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м’ячем («доджбол», «лайн дрілл», «вправа Україна», «Ривок за м’ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші);</p> <p>прискорення та уповільнення тримаючи ключку з м’ячем;</p> <p>стрибки з імітуванням кидків м’яча з-за голови;</p> <p>спортивні ігри гандбол, футбол за спрощеними</p>	<p>Практичне виконання підвідних та імітаційних вправ, вправ для розучування технічних елементів лакросу (стійок, передачі м’яча двома руками, прийому-передачі м’яча двома руками знизу), формування рухових умінь і навичок.</p> <p>Проблемно-пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми):</p> <p>Оздоровче та прикладне значення гри лакрос.</p> <p>Способи організації та проведення</p>

<p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>правилами з елементами лакросу.</p> <p>Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті.</p> <p>Пересування гравців без м’яча.</p> <p>Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі.</p> <p>Передача в русі парами зі зміною місць.</p> <p>Різноманітні передачі з різною траєкторією кидка м’яча.</p> <p>Перехват м’яча під час передачі.</p> <p>Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі.</p> <p>Кидки по воротах.</p> <p>Гра воротаря. Стійка та переміщення у воротах.</p> <p>Ловіння м’ячів та введення їх вгру.</p> <p>Ігрова вправа 2x1; 2x2;3x2;3x3;4x3.</p> <p>Навчальна гра за правилами олімпійського лакросу.</p>	<p>самостійних занять з лакросу у позанавчальний час.</p> <p>Квест «лакрос акули» «Нормандія»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</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>Запропонуй вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів лакросу під час фізкультпауз та фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо.</p> <p>Участь у спортивних святах та змаганнях участь учнів у спортивних святах («Тато, мама, я – спортивна сім’я», «Веселі старты» тощо), внутрішньо шкільних змагань, змагань у позанавчальний час (міжшкільні, міські тощо), відвідування спортивного гуртка з лакросу.</p>
---	---	--

Автори: Копилова Л. В., Ребрина Ан. Ар., Модлінська М. І.

**Варіативний модуль
ЛЕГКА АТЛЕТИКА (ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА)
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</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>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики).</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p>

<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової</p>	<p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i> Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань</p> <p>Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м.</p> <p>Прискорення, повторний біг.</p> <p>Рівномірний біг до 500 м</p> <p>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></p> <p>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>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><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 міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i> 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>діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p>		
---	--	--

<p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних</p>	<p>Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Рівномірний біг. Біг за сигналом. Біг з різних стартових положень. Біг з поворотом. Біг по віражу. Стрибки. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи. Вправи на комунікацію. Бігові види: біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами- висота 40см), Біг з перешкодами (слалом), Біг «по швидкісній драбині». «Формула – 1». Естафетний біг. Біг на витривалість без врахування часу. «Формула віражів»: спринтерський і бар'єрний біг Стрибкові види: Стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку Види метань: Метання дитячого спису, Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс), Метання стоячи на колінах,</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики). Командна взаємодія у легкій атлетиці. Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах дитячої легкої атлетики</p>

<p>вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних</p>	<p>«Обертальне метання», Метання диска</p>	
---	--	--

<p>іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
<p>АВТОРИ: Саладуха О. В., Астаф'єва О.Л., Профорук М. Ю.</p> <p>Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА 7 клас</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою. Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Класифікація легкоатлетичних видів. Низький старт. Стартовий розбіг. Високий старт. Правила проведення змагань з бігу. Питний режим при заняттях легкою атлетикою. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань. Естафети з елементами бігу, стрибків, метань. Біг і стрибки на «швидкісній драбині». Біг Біг 30м, 60м. Низький старт. Повторне пробігання (20-60 м). Спеціальні бігові вправи (СБВ). Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). Біг по віражу. Естафетний біг. Передача естафетної палички на місці та в русі.</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Як я маю виконувати вправи, щоб не зашкодити собі та оточуючим?» «Як я маю вчинити, якщо бачу, що хтось порушує правила безпечної поведінки?» «Які фізичні якості розвиваються засобами легкої атлетики?»</p> <p>Пошукові завдання: передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про легку атлетику та її вплив на організм людини, результати змагань, опис техніки виконання елементів тощо) Участь у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики). Проектна діяльність: підбір вправ для розвитку швидкості (індивідуальний, груповий). Практична діяльність: виконання різноманітних рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Участь у естафетах, рухливих іграх, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних заходах.</p>

<p>досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Рівномірний біг до 1000 м. Високий старт. Біг за сигналом (зоровим, слуховим). Біг з різних вихідних положень. Стрибки. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з місця. Стрибок у глибину. Стрибок у висоту з розбігу. Стрибок у довжину з розбігу. Спеціальні стрибкові вправи (ССВ). Метання. Спеціальні вправи для метань (СВМ). Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну). Метання малого м'яча (вотрекса) на дальність.</p>	<p>Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ легкої атлетики, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p>
---	---	---

8 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою. Правила надання першої домедичної допомоги. Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Легка атлетика від перших Олімпійських ігор до сучасності. Правила проведення змагань зі стрибків. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність,</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Як я маю вчинити, якщо бачу, що хтось погано почувається на уроці чи травмувався?» «Як змінилася легка атлетика від перших Олімпійських ігор?» Пошукові завдання: передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про</p>

<p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p>	<p>гнучкість та швидкісно-силові якості. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань. Естафети з елементами бігу, стрибків, метань. Біг і стрибки на «швидкісній драбині». Біг Біг 30м, 60м. Біг по дистанції. Фінішування. Повторне пробігання (20-100 м). Спеціальні бігові вправи (СБВ). Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). Біг з бар’єрами. Біг по віражу. Естафетний біг. Передача естафетної палички в русі. Рівномірний біг до 1200 м. Біг в чергуванні з ходьбою до 1800 м. Біг за сигналом (зоровим, слуховим). Біг з різних вихідних положень. Стрибки. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з місця. Стрибок у глибину. Стрибок у висоту з розбігу. Стрибок у довжину з розбігу. Спеціальні стрибкові вправи (ССВ). Метання. Спеціальні вправи для метань (СВМ). Метання малого м’яча в ціль (вертикальну, горизонтальну). Метання малого м’яча (вотрекса) на дальність.</p>	<p>легку атлетику та її вплив на організм людини, результати змагань, опис техніки виконання елементів тощо) Участь у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики). Проектна діяльність: підбір вправ для розвитку швидкісної сили, стрибучості (індивідуальний, груповий). Практична діяльність: виконання різноманітних рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Участь у естафетах, рухливих іграх, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних заходах. Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ легкої атлетики, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p>
--	--	--

<p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою. Правила надання першої домедичної допомоги. Зовнішні ознаки втоми та перевтоми та засоби їх попередження. Особливості бігу на короткі, середні, довгі дистанції. Значення оздоровчого бігу. (Позитивний вплив систематичних занять оздоровчим бігом) Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Правила проведення змагань з метань. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань. Естафети з елементами бігу, стрибків, метань. Біг і стрибки на «швидкісній драбині». Біг Біг 30м, 60м. Повторне пробігання (20-200 м). Спеціальні бігові вправи (СБВ). Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). Біг по віражу. Естафетний біг. Передача естафетної палички в русі. Рівномірний біг до 1500 м.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми) «Зовнішні ознаки втоми та перевтоми та засоби їх попередження». «Чим відрізняється біг на короткі, середні, довгі дистанції?» «Яким чином систематичні заняття оздоровчим бігом впливають на ваш організм?» <i>Пошукові завдання:</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про легку атлетику та її вплив на організм людини, результати змагань, опис техніки виконання елементів тощо) Участь у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики). <i>Проектна діяльність:</i> підбір вправ для розвитку гнучкості, витривалості (індивідуальний, груповий). <i>Практична діяльність:</i> виконання різноманітних рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Участь у естафетах, рухливих іграх, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних заходах. <i>Диференціація та індивідуалізація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ легкої атлетики, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення</p>

<p>вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Біг в чергуванні з ходьбою до 2000 м.</p> <p>Стрибки.</p> <p>Стрибок у довжину з місця.</p> <p>Спеціальні стрибкові вправи (ССВ).</p> <p>Метання. Спеціальні вправи для метань (СВМ).</p> <p>Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну).</p> <p>Метання малого м'яча на дальність.</p>	<p>інших предметів.</p>
--	---	-------------------------

АВТОРИ: Шнира О. О., Ребрина Ан. Ар., Прокопишин Я. Ф.

**Варіативний модуль
ЛИЖНА ПІДГОТОВКА
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</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 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 попереминому ході.</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 – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час</p>

<p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</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>Стійка лижника під час спуску з гори:</i> висока і основна.</p> <p>Подолання бугрів та западин на схилі під час спуску.</p> <p><i>Гальмування:</i> «плугом», падінням.</p>	<p>уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</i></p> <p>Ігри, розваги та квести з лижної підготовки: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з лижної підготовки.</i></p>
--	---	---

<p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання</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>Пересування на лижах: поперемінний</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з лижної підготовки).</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив лижних перегонів на організм людини).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами лижної підготовки. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</p>

<p>фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час</p>	<p>двокроковий хід, одночасний безкроковий та двокроковий ходи, ковзанярський хід без палиць. Повороти: на місці махом; у русі «плугом». Сходження в гору: ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою». Спуски: навскіс. Стійка лижника під час спуску з гори: низька. Перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку. Гальмування: «плугом». Перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки.</p>	<p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Ігри, розваги та квести з лижної підготовки: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах лижної підготовки.</p>
---	---	--

<p>рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
<p>АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Анат.</p> <p>Варіативний модуль НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p>	<p>Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні. Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс. Спеціальні вправи: ходьба біг присідання</p>	<p><i>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії настільного тенісу). Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</i></p>

<p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними</p>	<p>стрибкові вправи переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції.</p> <p>Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.</p> <p>Хватка ракетки, види хваток.</p> <p>Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові).</p> <p>Жонгливання 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>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 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 настільного тенісу на організм людини).</i></p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з настільного тенісу.</i></p>
---	---	--

<p>показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час</p>	<p>Загальна характеристика гри в настільний теніс. Основні правила гри в настільний теніс. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук Імітаційні вправи</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії настільного тенісу). Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в освітньому процесі. Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна – запорука надійного</p>

<p>фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості реакції Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Виконання захисних прийомів техніки гри: зрізка справа та зліва. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з нижнім обертанням м'яча. Елементи навчальної гри Правила безпечної поведінки під час занять настільним тенісом</p>	<p>успіху в навчанні. Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив настільного тенісу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з настільного тенісу.</p>
---	---	---

<p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-</p>	<p>Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу.</p> <p>Правила змагань. Суддівство.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань настільного тенісу та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку</p>

<p>оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p>	<p>Правила безпеки під час занять настільним тенісом. Розвиток професійно-важливих якостей. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук Імітаційні вправи Здоровий спосіб життя засобами настільного тенісу. Вправи для розвитку швидкості реакції. Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Виконання атакуювальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. Виконання серій атакуювальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з верхнім обертанням м'яча. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.</p>	<p>основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему з настільного тенісу. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив настільного тенісу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань настільного тенісу, розвитку професійно-важливих якостей та здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна на</p>
---	--	---

<p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему з настільного тенісу.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив настільного тенісу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему з настільного тенісу.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час</p>
--	--	---

		<p>уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p>
--	--	---

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p>	<p>Особливості фізичної підготовки тенісистів з урахуванням віку та статі. Правила контролю та самоконтролю під час занять настільним тенісом. Профілактика спортивного травматизму.</p> <p>Правила безпеки під час занять настільним тенісом.</p> <p>Розвиток професійно-важливих якостей.</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>Здоровий спосіб життя засобами настільного тенісу.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції.</p> <p>Виконання комбінаційних серій захисних та атаквальних прийомів техніки гри.</p> <p>Подачі («віяло», «човник», «маятник»).</p> <p>Прийом подачі з нижнім та змішаним та обертанням м'яча. Гра захисника проти</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань настільного тенісу та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів.</p> <p>Пошук навчальної інформації на задану тему з настільного тенісу.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p>

<p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>захисника, захисника проти атакуючого. Розміщення гравців у парному (змішаному) розряді. Пересування гравців у парному розряді. Основні технічні та тактичні прийоми парної (змішаної) гри. Навчальна гра в парному розряді на рахунок.</p>	<p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив настільного тенісу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу. Виконання інтерактивних вправ. Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань настільного тенісу, розвитку професійно-важливих якостей та здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему з настільного тенісу. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів,</p>
---	--	--

цікавих прикладів про позитивний вплив настільного тенісу на організм особистості).
Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: індивідуально, в парах та командою.
Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу.
Виконання інтерактивних вправ.
Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів.
Пошук навчальної інформації на задану тему з настільного тенісу.
Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.
Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.
Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: індивідуально, в парах та командою.
Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу.
Виконання інтерактивних вправ.

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного</p>	<p>Техніко-тактична підготовка тенісистів. Методика проведення самостійних занять з настільного тенісу. Особливості психологічної підготовки юних тенісистів.</p> <p>Правила ЗСЖ та безпеки під час занять настільним тенісом.</p> <p>Розвиток професійно-важливих якостей.</p> <p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції.</p> <p>Здоровий спосіб життя засобами настільного тенісу.</p> <p>Виконання комбінаційних серій захисних та атаквальних прийомів техніки гри: «підрізка», «свічка», елементи «топ-спін-болу», «підставка».</p> <p>Гра атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого.</p> <p>Прийом подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча.</p> <p>Навчальна гра у змішаному розряді на рахунок</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань настільного тенісу та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему з настільного тенісу.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив настільного тенісу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань настільного тенісу,</p>

<p>фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>розвитку спеціальних і професійно-важливих якостей та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему з настільного тенісу.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив настільного тенісу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна на</p>
---	--	---

		<p>уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему з настільного тенісу.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p>
--	--	---

АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Анат.

**Варіативний модуль
ПАДБОЛ
7 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які</p>	<p>Всесвітня федерація та Європейська федерація падболу. Досягнення команд на міжнародній арені.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки.</p> <p>Загартування організму. ЗСЖ.</p> <p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p> <p>Вправи розвитку професійно-важливих якостей.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами падболу.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падбол.</p>

<p>брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки</p>	<p>Імітаційні вправи у різному та заданому темпі</p> <p>Пересування різними способами в поєднанні з перебиванням м'яча.</p> <p>Прямі та бокові удари.</p> <p>Удари падбольного м'яча правою та лівою ногами в парах.</p> <p>Удари м'яча правою та лівою ногами в ціль.</p> <p>Верхні удари в стіну.</p> <p>Прийом м'яча знизу після верхнього удару від стіни та в парах.</p> <p>Взаємодія гравців.</p> <p>Навчальна гра падбол</p>	<p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив падболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами падболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з падболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами падболу.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падбол.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також</p>
---	---	---

недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності
[9 ФІО 3.5.1-2]

участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.
Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.
Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив падболу на організм особистості).
Ігри, розваги та квести з елементами падболу: індивідуально, в парах та командою.
Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з падболу.
Виконання інтерактивних вправ.
Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя).
Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами падболу.
Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падбол.
Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.
Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.
Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та

		<p>навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив падболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами падболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з падболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
--	--	---

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для</p>	<p>Особливості фізичної підготовки падболістів з урахуванням віку і статі.</p> <p>Розвиток фізичних якостей падболістів.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час занять падболом.</p> <p>Профілактика спортивного травматизму</p> <p>Вправи розвитку професійно-важливих якостей засобами падболу.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів ніг.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Пересування різними способами в поєднанні з перебиванням м'яча.</p> <p>Прямі та бокові удари.</p> <p>Удари падбольного м'яча правою та лівою ногами в парах.</p> <p>Удари м'яча правою та лівою ногами в ціль.</p> <p>Верхні удари в стіну.</p> <p>Прийом м'яча знизу після верхнього удару від стіни та в парах.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами падболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падбол.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний</p>

<p>профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Взаємодія гравців. Навчальна гра падбол. Основні помилки.</p>	<p>пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив падболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами падболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з падболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами падболу.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падбол.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив падболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами падболу:</p>
--	--	---

індивідуально, в парах та командою.
Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з падболу.
Виконання інтерактивних вправ.
Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей
Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя).
Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами падболу.
Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падбол.
Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.
Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.
Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив падболу на організм особистості).
Ігри, розваги та квести з елементами падболу: індивідуально, в парах та командою.
Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з падболу.

		Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
9 клас		
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p>	<p>Поняття та терміни з падболу. Технічна та тактична підготовки падболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців. Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей гравця засобами падболу. Взаємодія гравців нападу та захисту. Основні засади суддівства.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять падболом. Вправи розвитку професійно-важливих якостей засобами падболу.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Імітаційні вправи. Пересування різними способами в поєднанні з перебиванням м'яча. Прямі та бокові удари. Удари падбольного м'яча правою та лівою ногами в парах. Удари м'яча правою та лівою ногами в ціль. Верхні удари в стіну. Прийом м'яча знизу після верхнього удару від стіни та в парах. Взаємодія гравців. Навчальна гра падбол</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами падболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падбол. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив падболу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами падболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з падболу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>

<p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами падболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падбол.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив падболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами падболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з падболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та</p>
--	--	---

		<p>індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами падболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падбол.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив падболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами падболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з падболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	--	--

АВТОРИ: Продан В. В., Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Анат.

**Варіативний модуль
ПАДЕЛ (ПАДЕЛ-ТЕНІС)
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p>	<p>Історія розвитку гри падел. Загальна характеристика гри падел (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравця, основні</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії паделу). Індивідуальний: диференціація та</p>

<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій,</p>	<p>правила гри).</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна гравця.</p> <p>Спеціальні та прикладні фізичні вправи. 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>Техніко-тактичні вправи. Стійка гравця з паделу.</p> <p>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>індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. .</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив паделу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами паделу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу.</p>
---	--	---

<p>ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО	Місце українського паделу на сучасному етапі розвитку європейських та світових ігор.	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії паделу).

<p>1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p>	<p>Значення для команди точних ударів та прийому гравцем м'яча від стіни. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику Спеціальні та прикладні фізичні вправи. 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 для розвитку сили м'язів стопи ніг. Імітаційні вправи в ускладнених умовах. Техніко-тактичні вправи. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Удари м'яча. Удари м'яча внутрішнім та зовнішнім боком ракетки. Прийом м'яча після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для прийому. Удари м'яча в парній грі. Прийом м'яча від стіни після виконання удару. Навчальна гра падела за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>	<p>Індивідуальний: 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. . Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив паделу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами паделу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу.</p>
---	--	---

<p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального	Всесвітня федерація паделу. Європейська	Фронтальний: обговорення та дискусії

<p>рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p>	<p>федерація паделу. Досягнення падельних команд на міжнародній арені.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки паделістів.</p> <p>Загартовування організму. ЗСЖ.</p> <p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді.</p> <p>Вправи розвитку професійно-важливих та особистісних якостей засобами паделу.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи у різному та заданому темпі.</p> <p>Пересування різними способами в поєднанні з ударами та прийомами м'яча.</p> <p>Прямі та бокові удари.</p> <p>Кидки набивного м'яча. Удари падельного м'яча правою та лівою руками в парах.</p> <p>Удари м'яча правою та лівою руками в ціль.</p> <p>Верхні удари в стіну.</p> <p>Прийоми м'яча знизу після верхнього удару від стіни та в парах.</p> <p>Взаємодія гравців.</p> <p>Навчальна гра падел</p>	<p>(орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падел.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив паделу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами паделу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p> <p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).</p>
--	---	--

Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел
[9 ФІО 1.5.1-1]

Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень
[9 ФІО 3.4.1-3]

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності
[9 ФІО 3.5.1-2]

Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падел.

Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.

Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.

Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив паделу на організм особистості).

Ігри, розваги та квести з елементами паделу: *індивідуально, в парах та командою.*

Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу.

Виконання інтерактивних вправ.

Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.

Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).

Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу.

		<p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падел.</p> <p><i>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</i> Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив паделу на організм особистості).</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>Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
--	--	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p>	<p>Особливості фізичної та психофізичної підготовки паделістів з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних та особистісних якостей паделістів. Правила контролю та самоконтролю під час занять паделом. Профілактика травматизму. Вправи розвитку професійно-важливих та</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука</p>

<p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для</p>	<p>особистісних якостей засобами паделу.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Удари м’яча зверху в парах. Прийоми та удари м’яча знизу в парах.</p> <p>Удари м’яча зверху в парах, трійках. Нижні та верхні удари.</p> <p>Фіксована позиція гравців. Взаємодія гравців під час прийому м’яча і після удару в парах.</p> <p>Підвідні вправи для удару. Удар з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо).</p> <p>Навчальна гра падел. Основні недоліки гри та помилки.</p>	<p>надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падел.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив паделу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами паделу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри</p>
---	--	---

профілактики (корекції) порушень

[9 ФІО 3.4.1-3]

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності

[9 ФІО 3.5.1-2]

падел.

Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.

Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.

Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив паделу на організм особистості).

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

Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу.

Виконання інтерактивних вправ.

Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.

Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).

Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу.

Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падел.

Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.

Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час

		<p>уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив паделу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами паделу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	--	---

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю</p>	<p>Поняття та терміни з паделу. Технічна та тактична підготовки паделістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців.</p> <p>Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей гравця засобами паделу.</p> <p>Взаємодія гравців нападу та захисту.</p> <p>Основні засади суддівства.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять паделом.</p> <p>Вправи розвитку професійно-важливих та особистісних якостей засобами паделу.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падел.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних</p>

<p>фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук. Імітаційні вправи. Удари м’яча зверху. Прийом та удар м’яча знизу. Удари м’яча: верхній, нижній тощо. Удар м’яча знизу після прийому в задану зону по супернику. Удар з власного підкидання. Удар після удару в підлогу. Удар з передачі партнера. Умови польоту м’яча, відстань до суперника та напрям вітру на відкритому майданчику. Страхування гравців. Удар м’яча у стрибку. Навчальна гра падел</p>	<p>змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив паделу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами паделу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу. Виконання інтерактивних вправ. Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей. Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падел. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p>
---	---	--

Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.

Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив паделу на організм особистості).

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

Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу.

Виконання інтерактивних вправ.

Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.

Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).

Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу.

Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падел.

Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.

Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.

Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.

		<p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив паделу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами паделу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	--	---

АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Профорук М.Ю.

**Варіативний модуль
ПАННА (ВУЛИЧНИЙ ФУТБОЛ)
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</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.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила здорового способу життя.</p> <p>Особиста гігієна спортсмена</p> <p>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</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 ніг.</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Техніко-тактичні вправи. Сійка гравця панни.</p> <p>Розміщення гравця на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в сійці футболіста приставними</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії вуличного футболу).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в панні.</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами вуличного футболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації</p>

<p>[6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на</p>	<p>кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча від стіни. Удари м'яча на місці та в русі, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийоми м'яча від стіни. Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»</p>	<p>(історичних фактів, цікавих прикладів про вплив панни на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами панни: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з панни</p>
---	---	---

<p>рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у</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.</p> <p>Правила здорового способу життя.</p> <p>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</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 стопи ніг.</p> <p>Імітаційні вправи в ускладнених умовах</p> <p>Техніко-тактичні вправи. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії вуличного футболу).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в панні.</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами вуличного футболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях та заходах.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації</p>

<p>процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</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>(історичних фактів, цікавих прикладів про вплив панни на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами панни: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з панни</p> <p>.</p>
---	---	--

<p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p>	<p>Легендарні Едвард Ван Гілс і Іззі Хітман, як засновниками вуличного футболу в Світі. Досягнення гри панна на міжнародній арені. Значення спеціальної та прикладної фізичної підготовки для гравців панна. Загартовування організму. ЗСЖ. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі Пересування різними способами в поєднанні з подачами та ударами м'яча. Контроль м'яча, фінти, трюки, передачі, удари. Прямі та бокові удари. Удари м'яча в ціль. Удари в стіну.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з панни та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами панни. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри панна.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських заходах</p>

<p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Прийом м'яча після удару від стіни та в парах. Навчальна гра панна. Значення спеціальної та прикладної фізичної підготовки. Загартовування організму. ЗСЖ. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p>	<p>фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив панни на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами панни: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з панни. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
---	--	---

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального	Особливості загальної та спеціальної фізичної і	Фронтальний: обговорення та дискусії

<p>рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p>	<p>прикладної підготовки паннаїстів з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей паннаїстів. Правила ЗСЖ: контролю та самоконтролю під час занять панною. Профілактика спортивного травматизму Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг. Імітаційні вправи. Удари м'яча в парах. Удари м'яча. Прийом м'яча в парах, трійках. Бокові удари та підйомом стопи. Фіксована позиція гравця. Протидія супернику в іграх під час удару м'яча і після прийому. Підвідні вправи для ударів. Удар з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо). Навчальна гра панна. Основні недоліки гри та помилки.</p>	<p>(орієнтовні теми з панни та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами панни. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри панна. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських заходах фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив панни на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами панни: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з панни. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	--	--

<p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
9 клас		
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у</p>	<p>Поняття та терміни з панни. Технічна та тактична підготовки паннаїстів. Індивідуальні тактичні дії гравця в грі. Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей гравця засобами панни. Злагоджені дії гравця в нападі та захисті. Основні засади суддівства.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять панною. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг. Імітаційні вправи. Удари м'яча зльоту. Прийом та удар м'яча внутрішнім та зовнішнім боком стопи. Удари м'яча: різними способами тощо. Удар м'яча в задану зону в обхід суперника. Удар з власного підкидання, після удару в підлогу. Траєкторія польоту м'яча, відстань до суперника.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з панни та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами панни. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри панна.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських заходах фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний</p>

<p>процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Страхування власного майданчика після нападу чи сильного удару. Удар м'яча у стрибку. Навчальна гра панна.</p>	<p>пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив панни на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами панни: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з панни. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	---	--

АВТОРИ: Леськів В. В., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Профорук М.Ю.

Варіативний модуль

ПЕТАНК

5 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p>	<p>Поняття про петанк. Місце занять, обладнання, інвентар. Правила гри. Стратегія гри. Ігрова стійка петанкиста. Захват кулі. Визначення</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок.</p>

<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій,</p>	<p>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>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку).</p> <p>Рухова активність – запорука здоров'я.</p> <p>Ігри, розваги та квести.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку.</p> <p>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>ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання	Поняття: Ставити кулю, вибивати кулю. Два види кидків: стоячи та сидячи.	Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування

<p>[6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p>	<p>Виконання кидків. Кидок з верхньою, середньою та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи. 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. Правила безпеки під час занять фізичними вправами та петанком. Правила здорового способу життя</p>	<p>вмінь та навичок. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку). Рухова активність – здорова нація. Петанк чи боча - одна із самих популярних ігор на свіжому повітрі в усьому світі. Ігри, розваги та квести. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку. Участь у конкурсах та змаганнях учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
--	--	---

<p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального	два види кидків: стоячи з різними траєкторіями,	Практичне виконання рухів і вправ на різних

<p>рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p>	<p>сидячи з різними траєкторіями, всі кидки виконуються до кошонета; Виконання кидків. Кидок з верхньою, середньою та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи. Ігрова стійка петанкіста. Захват кулі. Визначення відстані до цілі (кошонету). 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. Правила безпечної поведінки під час занять фізичними вправами та петанком.</p>	<p>етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку). Рухова активність – запорука здоров'я. Ігри, розваги та квести. Інтегровані завдання поєднання рухів та</p>
--	---	---

<p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
--	--	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для</p>	<p>Поняття про петанк. Стратегія гри. Розвиток петанкового спорту в Україні та за кордоном. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.</p> <p>Ігрові стійки петанкіста. В різних положеннях. 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.</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку).</p> <p>Рухова активність – запорука здоров'я.</p> <p>Ігри, розваги та квести.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку.</p> <p>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>профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
--	--	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-</p>	<p>Поняття: Правила самостійних занять петанковим спортом.</p> <p>Правила безпеки під час занять фізичними вправами.</p> <p>Виконання кидків. Кидок з верхньою, середньою</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір</p>

<p>оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p>	<p>та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, 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. Правила безпеки під час занять фізичними вправами та петанком.</p>	<p>інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку). Рухова активність – здорова нація. Петанк чи боча - одна із самих популярних ігор на свіжому повітрі в усьому світі. Ігри, розваги та квести. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку. Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів.</p>
---	---	---

<p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
--	--	--

АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Малечко Т. А.
Варіативний модуль
ПІКЛБОЛ
5 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО</p>	<p>«Піклбол» (англ. Pickleball) – як вид фізкультурної діяльності, що поєднує в собі елементи бадмінтону, тенісу та настільного тенісу.</p> <p>Історія розвитку українського піклболу.</p> <p>Загальна характеристика гри піклбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>Правила здорового способу життя.</p> <p>Особиста гігієна спортсмена.</p> <p>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</p> <p>Стричкові 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>Техніко-тактичні вправи. Сійка піклболіста.</p> <p>Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії піклболу).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в піклболі.</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами піклболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного та безпечного успіху на уроці.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив піклболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами</p>

<p>1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики</p>	<p>Пересування в стійці пікболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча. Удари м'яча на місці та в русі, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийоми м'яча від стіни. Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»</p>	<p>піблболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання пікболу</p>
---	---	---

<p>(корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі</p>	<p>Місце українського пікльболу на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту. Значення для команди точних ударів та прийому гравцем м'яча. Правила безпеки на ігровому майданчику. Правил здорового способу життя. Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Стрижкові 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 для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи в ускладнених умовах. Техніко-тактичні вправи. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Подача м'яча знизу. Удари м'яча знизу. Прийом м'яча знизу після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для прийому. Подачі м'яча в парній грі. Прийом м'яча після</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії пікльболу). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в пікльболі. Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами пікльболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного та безпечного успіху на уроці. Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив пікльболу на організм людини).</p>

<p>рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p>	<p>виконання удару.</p> <p>Навчальна гра піклбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>	<p>Ігри, розваги та квести з елементами піклболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання піклболу</p>
---	--	---

<p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p>	<p>Всесвітня федерація піклболу. Європейська федерація піклболу. Досягнення піклбольних команд на міжнародній арені.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки піклболістів.</p> <p>Загартовування організму. ЗСЖ.</p> <p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді.</p> <p>Вправи розвитку професійно-важливих якостей засобами піклболу.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи у різному та заданому темпі.</p> <p>Пересування різними способами в поєднанні з ударами та прийомами м'яча.</p> <p>Прямі та бокові удари.</p> <p>Кидки набивного м'яча. Удари піклбольного м'яча правою та лівою руками в парах.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з піклболу та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами піклболу.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри піклбол.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p>

<p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Удари м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхні удари в стіну. Прийоми м'яча знизу після верхнього удара від стіни та в парах. Взаємодія гравців. Навчальна гра піклбол</p>	<p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив піклболу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами піклболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з піклболу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей. Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з піклболу та здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами піклболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри піклбол. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив</p>
---	--	--

		<p>підболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами підболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з підболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з підболу та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами підболу.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри підбол.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив підболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами підболу: індивідуально, в парах та</p>
--	--	---

		командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з піклболу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p>	<p>Особливості фізичної підготовки піклболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей піклболістів. Правила контролю та самоконтролю під час занять піклболом. Профілактика травматизму Вправи розвитку професійно-важливих якостей засобами піклболу. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Удари м'яча зверху в парах. Прийоми та удари м'яча знизу в парах. Удари м'яча зверху в парах, трійках. Нижні та верхні удари. Фіксована позиція гравців. Взаємодії гравців під час прийому м'яча і після удара в парах. Підвідні вправи для удара. Удар з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо). Навчальна гра піклбол. Основні помилки.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з піклболу та здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами піклболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри піклбол. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив піклболу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами піклболу: індивідуально, в парах та командою.</p>

Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності

[9 ФІО 1.1.1-4]

Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває

[9 ФІО 1.2.1]

Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення

[9 ФІО 1.2.2]

Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел

[9 ФІО 1.5.1-1]

Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень

[9 ФІО 3.4.1-3]

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності

[9 ФІО 3.5.1-2]

Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з пікльболу.

Виконання інтерактивних вправ.

Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.

Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з пікльболу та здорового способу життя).

Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами пікльболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри пікльбол.

Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.

Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.

Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив пікльболу на організм особистості).

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

Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з пікльболу.

Виконання інтерактивних вправ.
Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.

Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з піклболу та здорового способу життя).

Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами піклболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри піклбол.

Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.

Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.

Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив піклболу на організм особистості).

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

Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з піклболу.

Виконання інтерактивних вправ.
Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.

9 клас

Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці
[9 ФІО 3.4.1-9]

Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини
[9 ФІО 3.4.1-2]

Досліджує історію олімпійського руху
[9 ФІО 3.1.1-2]

Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях
[9 ФІО 3.1.1-1]

Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану
[9 ФІО 3.2.2-3]

Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності
[9 ФІО 3.5.1-1]

Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять
[9 ФІО 3.4.1-5]

Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети
[9 ФІО 1.1.1-3]

Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності
[9 ФІО 1.1.1-4]

Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває
[9 ФІО 1.2.1]

Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного

Поняття та терміни з піклболу. Технічна та тактична підготовки піклболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців.
Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей гравця засобами піклболу.
Взаємодія гравців нападу та захисту.
Основні засади суддівства.
Профілактика травматизму під час занять піклболом.
Вправи розвитку професійно-важливих якостей засобами піклболу.
Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.
Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.
Імітаційні вправи.
Удари м'яча зверху.
Прийом та удар м'яча знизу.
Удари м'яча: верхній, нижній тощо. Удар м'яча знизу після прийому в задану зону по супернику.
Удар з власного підкидання. Удар після удару в підлогу. Удар з передачі партнера.
Умови польоту м'яча, відстань до суперника та напрям вітру на відкритому майданчику.
Страхування гравців.
Удар м'яча у стрибку.
Навчальна гра піклбол

Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з піклболу та здорового способу життя).
Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами піклболу.
Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри піклбол.
Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.
Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.
Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив піклболу на організм особистості).
Ігри, розваги та квести з елементами піклболу: індивідуально, в парах та командою.
Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з піклболу.
Виконання інтерактивних вправ.
Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з піклболу та здорового

<p>фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами пікльболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри пікльбол.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив пікльболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами пікльболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з пікльболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з пікльболу та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку</p>
---	--	---

		<p>основних рухових якостей засобами піклболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри піклбол.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив піклболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами піклболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з піклболу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	--	---

АВТОРИ: Деревянко В. В., Семененко В. П., Сілкова В. О., Марченко О. Ю.

Варіативний модуль

ПЛАВАННЯ

5 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час</p>	<p>Історія розвитку плавання.</p> <p>Правила безпечної поведінки на воді, у басейні.</p> <p>Правила гігієни та санітарії під час занять плаванням</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ плавання на різних етапах навчання, формування вміння і навичок.</p> <p>Пошукові завдання передбачають</p>

<p>виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із</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>самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив плавання на організм людини, опису техніки виконання плавальних рухів тощо) для інформування однокласників на уроках.</p> <p>Обговорення та дискусії:</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>Ігрові завдання: «Пошук скарбів», водне поло (за спрощеними правилами), естафетні перегони.</p> <p>Проектна діяльність порівняй результативність виконання вправ, досліди результати з певних видів плавання.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ плавання, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у змаганнях: участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах</p>
---	--	--

<p>висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять плаванням у басейнах та на відкритих водоймах. Оздоровчий вплив плавання та водних процедур</p>	<p>Практичне виконання вправ для удосконалення техніки вивченими стилями плавання, формування вміння і навичок.</p>

<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій,</p>	<p>на організм людини.</p> <p>Основи техніки плавання брасом.</p> <p>Техніка виконання стартових стрибків і поворотів.</p> <p>На суші: загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи для розвитку координації рухів; силові вправи, вправи для розвитку гнучкості. Імітаційні вправи з плавання.</p> <p>У воді: ковзання на грудях та спині, видихи в воду, занурення.</p> <p>Вправи для удосконалення техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині.</p> <p>Техніка рухів ніг та рук при плаванні брасом.</p> <p>Узгодження рухів у плаванні брасом.</p> <p>Подальше вивчення техніки плавання брасом в повній координації.</p> <p>Техніка стартового стрибка при плаванні кролем на грудях.</p> <p>Ігри та розваги у воді, естафетне плавання.</p>	<p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</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>Проектна діяльність порівняй вплив раціонального виконання вправ на результативність, досліди підсумки участі українських плавців на світових аренах.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання плавання, його специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Ігрові завдання: водне поло (за спрощеними правилами), ігри з пірнанням (довжину, глибину), естафетні перегони.</p> <p>Участь у змаганнях: участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах</p>
---	--	--

<p>ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової	Правила безпечної поведінки під час занять плаванням у басейнах та на відкритих водоймах.	Практичне виконання Пошукові завдання передбачають

<p>активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил</p>	<p>На суші: вправи на рівновагу, гімнастичні вправи, силові та стрибкові вправи, імітаційні вправи плавця.</p> <p>У воді: вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм.</p> <p>Техніка рухів ніг та рук у плаванні батерфляєм. Узгодження рухів у плаванні батерфляєм.</p> <p>Техніка повороту при плаванні кролем на грудях. Техніка старту і повороту в плаванні брасом та кролем на спині.</p> <p>Подальше вивчення техніки плавання в координації: кролем на грудях, кролем на спині, брасом.</p> <p>Ігри та розваги у воді, естафетне плавання.</p>	<p>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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) олімпійські досягнення українських плавців; Проектна діяльність порівняй вплив раціонального виконання вправ на результативність, досліди підсумки участі українських плавців на світових аренах.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання плавання, його специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Ігрові завдання: ігри та розваги у воді, естафетне плавання, ігри за спрощеними правилами</p> <p>Участь у змаганнях: участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах</p>
--	--	--

<p>“чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять плаванням у басейнах та на відкритих водоймах.</p> <p>Правила загартування холодними та тепловими процедурами.</p> <p>Спортивний режим і харчування плавця.</p> <p>На суші: комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили, стрибкові вправи; імітаційні вправи з плавання. Вправи для розвитку гнучкості.</p> <p>У воді: вправи для удосконалення техніки плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм.</p> <p>Вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням.</p> <p>Техніка старту і повороту в плаванні батерфляєм. стартові стрибки, повороти тощо.</p> <p>Ігри та розваги у воді, естафетне плавання.</p>	<p>Практичне виконання</p> <p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) олімпійські дистанції, правила проведення змагань з плавання.</p> <p>Основні поняття суддівства.</p> <p>Проектна діяльність розвиток плавання, як олімпійського виду спорту;</p> <p>Якісне суддівство – запорука чесного суперництва.</p> <p>Інтегровані завдання вплив плавання на емоційний стан та інші фізіологічні відмінності плавців.</p> <p>Ігрові завдання: ігри та розваги у воді, естафетне плавання, ігри за спрощеними правилами</p>

<p>процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>Участь у змаганнях: участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах</p>
--	--	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять плаванням у басейнах та на відкритих водоймах. Профілактика травматизму та захворювань при заняттях плаванням. Долікарська допомога при нещасних випадках на воді. На суші: вправи в парах, з додатковою вагою, зі</p>	<p>Практичне виконання Пошукові завдання 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</p>

<p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної</p>	<p>скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м’язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці.</p> <p>Імітаційні вправи для закріплення техніки спортивних способів плавання.</p> <p>Імітаційні вправи стартового стрибка, поворотів.</p> <p>Ігри для розвитку фізичних якостей.</p> <p>У воді: Вправи для удосконалення техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм.</p> <p>Рівномірне плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом (по елементах, в координації). Удосконалення техніки плавання батерфляєм по елементах та в координації. Вивчення прикладного плавання. Стартові стрибки, повороти тощо. Ігри та розваги на воді, естафетне плавання (водне поло тощо).</p>	<p>техніки стилів плавання тощо).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Плавання» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;</p> <p>Проектна діяльність порівняй вплив раціонального виконання вправ на результативність, досліди підсумки та результати плавців світового рівня.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання плавання, його специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Ігрові завдання: ігри та розваги у воді, естафетне плавання, ігри за спрощеними правилами (водне поло).</p> <p>Участь у змаганнях: участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах.</p>
--	--	---

<p>постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
<p>АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.</p> <p style="text-align: center;">Варіативний модуль ПЛЯЖНИЙ БАДМІНТОН (AIRSCHATL) 5 клас</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм</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>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</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>Техніко-тактичні вправи. Стійка бадмінтоніста.</p> <p>Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці бадмінтоніста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому волана.</p> <p>Удари волана на місці та в русі, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийоми волана</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії пляжного бадмінтону).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в пляжному бадмінтоні.</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами пляжного бадмінтону. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Груповий: 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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, 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</p>

<p>виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх,</p>	<p>від стіни.</p> <p>Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p>	<p>пляжного бадмінтону: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання пляжному бадмінтону</p>
--	--	--

<p>виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p>	<p>Місце українського пляжного бадмінтону на сучасному етапі розвитку європейських та світових ігор. Значення для команди точних ударів та прийому гравцем волана. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику Спеціальні та прикладні фізичні вправи. 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 для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи в ускладнених умовах. Техніко-тактичні вправи. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Подача волана знизу. Удари знизу. Прийом знизу після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для прийому. Подачі в парній грі. Прийом після виконання удару.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії пляжного бадмінтону). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в пляжному бадмінтоні. Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами пляжного бадмінтону. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив пляжного бадмінтону на організм людини).</p>

<p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p>	<p>Навчальна гра за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>	<p>Ігри, розваги та квести з елементами пляжного бадмінтону: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання пляжного бадмінтону</p>
---	--	---

<p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у</p>	<p>Міжнародна федерація пляжного бадмінтону. Досягнення команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки бадмінтоністів. Загартовування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді; Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі</p> <p>Пересування різними способами в поєднанні з подачами та ударами волана. Прямі та бокові удари. Кидки набивного м'яча. Удари волана в ціль. Удари в стіну. Прийом знизу після верхнього удару від стіни та в парах. Взаємодія гравців. Навчальна гра. Пляжний бадмінтон.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії пляжного бадмінтону). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в пляжному бадмінтоні. Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами пляжного бадмінтону. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив пляжного бадмінтону на організм</p>

<p>процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>людини). Ігри, розваги та квести з елементами пляжного бадмінтону: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання пляжному бадмінтону.</p>
8 клас		
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p>	<p>Особливості фізичної підготовки бадмінтоністів з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей бадмінтоністів. Правила контролю та самоконтролю під час занять пляжним бадмінтоном. Профілактика спортивного травматизму Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії пляжного бадмінтону). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в пляжному бадмінтоні. Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами пляжного</p>

<p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для</p>	<p>Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук. Імітаційні вправи Удари волана зверху в парах. Удари знизу в парах. Прийом зверху в парах, трійках. Нижні та верхні удари. Фіксована позиція гравців. Взаємодії гравців; в парних іграх під час подачі і після прийому. Підвідні вправи для ударів. Удар з власного підкидання (тощо). Навчальна гра. Пляжний бадмінтон. Основні помилки.</p>	<p>бадмінтону. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив пляжного бадмінтону на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами пляжного бадмінтону: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання пляжному бадмінтону</p>
---	--	---

<p>профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі</p>	<p>Поняття та терміни бадмінтону. Технічна та тактична підготовки бадмінтоністів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців в парній грі. Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей гравця засобами бадмінтону. Взаємодія гравців нападу та захисту. Основні засади суддівства. Профілактика травматизму під час занять пляжним бадмінтоном. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості; Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Удари зверху. Прийом та удар знизу. Удари: верхній, нижній тощо. Удар знизу після подачі в задану зону по супернику. Удар з власного підкидання. Траєкторія польоту волана, відстань до суперника та напрям вітру на відкритому майданчику. Страхування гравця в парній грі. Удар у стрибку. Навчальна гра. Пляжний бадмінтон</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії пляжного бадмінтону). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в пляжному бадмінтоні. Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами пляжного бадмінтону. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив пляжного бадмінтону на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами пляжного бадмінтону: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання пляжному</p>

<p>фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		бадмінтону.
--	--	-------------

АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Степанюк А. М.
Варіативний модуль
ПЛЯЖНИЙ БЕЙСБОЛ (ГИЛКА)
5 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини</p>	<p>Історія розвитку українського пляжного бейсболу. Загальна характеристика гри пляжний бейсбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила здорового способу життя. Особиста гігієна учня/учениці.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії пляжного бейсболу). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в пляжному бейсболі. Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами пляжного бейсболу. Безпека та дисципліна учнів – запорука надійного успіху в пляжному бейсболі.</p>

<p>[6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p>	<p>Спеціальні та прикладні фізичні вправи. 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 для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Техніко-тактичні вправи. Сійка бейсболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Пересування в сійці бейсболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та накидання м'яча. Удари по м'ячу на місці та накидання м'яча. Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p>	<p>Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив пляжного бейсболу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами пляжного бейсболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання пляжного бейсболу</p>
---	--	--

<p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність</p>	<p>Місце українського пляжного бейсболу на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту. Значення для команди точних ударів та накидання гравцем м'яча. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя. Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії пляжного бейсболу). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в пляжному бейсболі. Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами пляжного бейсболу. Безпека та дисципліна учнів – запорука надійного успіху в пляжному</p>

<p>впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p>	<p>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>Техніко-тактичні вправи.</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>Накидання м'яча після виконання удару.</p> <p>Навчальна гра пляжний бейсбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>	<p>бейсболі.</p> <p>Груповий: 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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, 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: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання пляжного бейсболу</p>
---	--	--

<p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p>	<p>Асоціація гравців «Over The Line».</p> <p>Значення спеціальної фізичної та прикладної підготовки пляжного бейсболіста.</p> <p>Загартовування організму.</p> <p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з пляжного бейсболу, прикладної підготовки та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами пляжного бейсболу. Безпека та дисципліна на уроці –</p>

<p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для</p>	<p>Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі. Пересування різними способами в поєднанні з накиданнями та ударами м’яча. Бокові удари перед собою. Кидки набивного м’яча. Удари м’яча в ціль. Підкидання м’яча знизу після удару та в парах. Взаємодія гравців. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Загальна характеристика гри пляжний бейсбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику під час гри пляжний бейсбол. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила здорового способу життя. Особиста гігієна гравців. Спеціальні та прикладні фізичні вправи. 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 для розвитку сили м’язів кистей рук. Імітаційні вправи. Техніко-тактичні вправи. Стійка бейсболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Пересування в стійці бейсболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та накидання м’яча. Удари по м’ячу на місці та накидання м’яча. Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М’яч ведучому, «Хто найвлучніший?». Гра в нападі: відбивання битою. Ігрова стійка бейсболіста, її різновиди. Варіанти тримання біти. Вправи на відбивання м’яча з підставки, з накиду,</p>	<p>запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри пляжного бейсболу. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок: відбивання битою, досягання першої бази, ловлі м’яча з різною траєкторією польоту, відпрацювання кидків з правильним хватом м’яча, стійка та тримання біти, керування польотом м’яча, силою удару, висотою та напрямком польоту м’яча. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив пляжного бейсболу на організм гравця). Ігри, розваги та квести з елементами пляжного бейсболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з пляжного бейсболу. Виконання інтерактивних вправ. Об’єднання учнів у фізкультурно-спортивні групи для втілення і реалізації ідей із пляжного бейсболу</p>
---	---	---

<p>профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>удари у стійці справа та зліва по м'ячу. Техніка влучного відбивання м'яча. Положення гравця та бити у момент контакту м'яча з битою.</p> <p>Гра в захисті: основні види ловлі м'яча з відстані 5м, 10м, 15м та 25метрів з серії трьох кидків та ловлі м'яча з партнером на вказаній відстані у визначеній послідовності.</p> <p>Вправи на керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту бейсбольного м'яча з підставки у статичному положенні м'яча з п'яти спроб у заданий сектор поля.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети з бейсбольним м'ячем. Навчальна гра пляжний бейсбол</p>	
--	---	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паролімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової</p>	<p>Історія розвитку українського пляжного бейсболу. Асоціація гравців «Over The Line».</p> <p>Міжнародна федерація пляжного бейсболу.</p> <p>Значення спеціальної фізичної та прикладної підготовки пляжного бейсболіста.</p> <p>Загартовування організму. ЗСЖ.</p> <p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи у різному та заданому темпі</p> <p>Пересування різними способами в поєднанні з накиданнями та ударами м'яча.</p> <p>Бокові удари перед собою.</p> <p>Кидки набивного м'яча.</p> <p>Удари м'яча в ціль.</p> <p>Підкидання м'яча знизу після удару та в парах.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з пляжного бейсболу, прикладної підготовки та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами пляжного бейсболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри пляжного бейсболу.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p>

<p>діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Взаємодія гравців. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Загальна характеристика гри пляжний бейсбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику під час гри пляжний бейсбол. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила здорового способу життя. Особиста гігієна гравців. Спеціальні та прикладні фізичні вправи. 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 для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Техніко-тактичні вправи. Стійка бейсболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Пересування в стійці бейсболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та накидання м'яча. Удари по м'ячу на місці та накидання м'яча. Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»». Гра в нападі: відбивання битою. Ігрова стійка бейсболіста, її різновиди. Варіанти тримання біти. Вправи на відбивання м'яча з підставки, з накиду, удари у стійці справа та зліва по м'ячу. Техніка влучного відбивання м'яча. Положення гравця та бити у момент контакту м'яча з битою. Гра в захисті: основні види ловлі м'яча з відстані 5м, 10м, 15м та 25метрів з серії трьох кидків та ловлі м'яча з партнером на вказаній відстані у визначеній послідовності. Вправи на керування польотом м'яча, силою</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок: відбивання битою, досягання першої бази, ловлі м'яча з різною траєкторією польоту, відпрацювання кидків з правильним хватом м'яча, стійка та тримання біти, керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту м'яча. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив пляжного бейсболу на організм гравця). Ігри, розваги та квести з елементами пляжного бейсболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з пляжного бейсболу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у фізкультурно-спортивні групи для втілення і реалізації ідей із пляжного бейсболу</p>
---	--	---

	удару, висотою та напрямком польоту бейсбольного м'яча з підставки у статичному положенні м'яча з п'яти спроб у заданий сектор поля. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети з бейсбольним м'ячем. Навчальна гра пляжний бейсбол	
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p>	<p>Асоціація гравців «Over The Line». Історія розвитку українського пляжного бейсболу. Міжнародна федерація пляжного бейсболу. Досягнення пляжних бейсбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної та прикладної підготовки пляжного бейсболіста. Загартовування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі Пересування різними способами в поєднанні з накиданнями та ударами м'яча. Бокові удари перед собою. Кидки набивного м'яча. Удари м'яча в ціль. Підкидання м'яча знизу після удару та в парах. Взаємодія гравців. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Загальна характеристика гри пляжний бейсбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику під час гри</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з пляжного бейсболу, прикладної підготовки та здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами пляжного бейсболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри пляжного бейсболу. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок: відбивання битою, досягання першої бази, ловлі м'яча з різною траєкторією польоту, відпрацювання кидків з правильним хватом м'яча, стійка та тримання біти, керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту м'яча. Пошукові (творчі) завдання: самостійний</p>

<p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>пляжний бейсбол. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила здорового способу життя. Особиста гігієна гравців.</p> <p>Спеціальні та прикладні фізичні вправи. 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. Імітаційні вправи. Техніко-тактичні вправи. Стійка бейсболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Пересування в стійці бейсболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та накидання м’яча. Удари по м’ячу на місці та накидання м’яча. Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М’яч ведучому, «Хто найвлучніший?».</p> <p>Гра в нападі: відбивання битою. Ігрова стійка бейсболіста, її різновиди. Варіанти тримання біти. Вправи на відбивання м’яча з підставки, з накиду, удари у стійці справа та зліва по м’ячу. Техніка влучного відбивання м’яча. Положення гравця та бити у момент контакту м’яча з битою.</p> <p>Гра в захисті: основні види ловлі м’яча з відстані 5м, 10м, 15м та 25метрів з серії трьох кидків та ловлі м’яча з партнером на вказаній відстані у визначеній послідовності.</p> <p>Вправи на керування польотом м’яча, силою удару, висотою та напрямком польоту бейсбольного м’яча з підставки у статичному положенні м’яча з п’яти спроб у заданий сектор поля.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети з бейсбольним м’ячем. Навчальна гра пляжний бейсбол.</p>	<p>пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив пляжного бейсболу на організм гравця).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами пляжного бейсболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з пляжного бейсболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об’єднання учнів у фізкультурно-спортивні групи для втілення і реалізації ідей із пляжного бейсболу</p>
---	--	--

АВТОРИ: Зайцева Ю. В., Хоменко П. В.

**Варіативний модуль
ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять пляжним волейболом.</p> <p>Попередження спортивного травматизму.</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.</p> <p>Гігієнічні вимоги під час занять пляжним волейболом.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення у спорті.</p> <p>Зародження пляжного волейболу в світі. Розвиток пляжного волейболу в Україні.</p> <p>Споруди та обладнання для гри у пляжний волейбол.</p> <p>Загальні ігрові положення гри пляжний волейбол.</p> <p>Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; біг «ялинкою» з торканням поверхні майданчика, пересування різними способами та кроками.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху, прийом-передача м'яча двома руками знизу на місці, після пересування.</p> <p>Стійки, пересування приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.</p> <p>Участь у грі «Малюкбол», «Малюкбол двома м'ячами».</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем та</p>	<p>Практичне виконання 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>Проблемно-пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Попередження спортивного травматизму.</p> <p>Пляжний волейбол, як засіб відпочинку та задоволення.</p> <p>Квест «Подорож стежинками пляжного волейболу»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Підбери індивідуальні вправи для розучування передачі м'яча двома руками зверху.</p> <p>Підбери індивідуальні вправи для</p>

<p>[6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p>	<p>пересуванням різними способами та кроками.</p>	<p>розучування прийому-передачі м'яча двома руками знизу. Запропонуй вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Інтегровані завдання 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>Участь у спортивних святах та змаганнях 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>
---	---	---

<p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p>	<p>Етапи розвитку пляжного волейболу в світі та в Україні. Еволюція правил гри у пляжний волейбол. Основні правила гри у пляжний волейбол. Загальні ігрові положення гри пляжний волейбол. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення у спорті. Попередження спортивного травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; біг «ялинкою» з торканням поверхні майданчика, пересування різними способами та кроками. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху та знизу на місці, у русі, верхньої прямої подачі, блокування. Стійки, пересування приставними кроками. Імітація передачі м'яча двома руками зверху, знизу, на місці, після переміщення; імітація верхньої прямої подачі, блокування. Помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів. Вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Ігри: «Малюкбол», «Малюкбол двома м'ячами», «Міні волейбол», волейбол, пляжний волейбол за спрощеними умовами. Рухливі ігри та естафети з</p>	<p>Практичне виконання 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. Проблемно-пошукові завдання 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. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Оздоровче та прикладне значення гри пляжний волейбол. Способи організації та проведення самостійних занять з пляжного волейболу у позанавчальний час. Квест «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Підбери вправи для виконання з партнером для розучування передачі м'яча двома руками</p>

<p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та</p>	<p>м'ячем.</p>	<p>зверху.</p> <p>Підбери вправи для виконання з партнером для розучування прийому-передачі м'яча двома руками знизу.</p> <p>Підбери вправи для розучування верхньої прямої подачі.</p> <p>Запропонуй вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Інтегровані завдання 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>Участь у спортивних святах та змаганнях 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>
---	----------------	--

<p>естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p>	<p>Результати основних змагань року з пляжного волейболу. Участь українських команд за кордоном, в країні, області, місті. Основи техніки гри в пляжний волейбол. Індивідуальні, групові і командні тактичні дії в нападі та захисті. Техніка виконання спеціальних вправ для розвитку рухових якостей. Усі види і способи пересування у різних поєднаннях з зупинками, прийняттям стійок із подальшою імітацією прийомів техніки; підвідні вправи для нападаючого удару; Здійснює вибір місця для виконання другої передачі, вибір способу передачі, визначення напрямку початку руху і місця стрибка для виконання нападаючого удару; вибір місця і способу при прийомі подач і нападаючих ударів; Взаємодіє з іншим гравцем при прийомі подач і нападаючих ударів, з «пасуючим» гравцем, у грі; Виконує передачі м'яча двома руками зверху для нападаючих ударів; верхню пряму та бокову подачу; прямий нападаючий удар; прийом подач і нападаючих ударів (знизу двома руками, «томагавк») спрямовуючи м'яч у зону нападу до сітки; постановку рук при блокуванні; Офіційні правила гри пляжний волейбол. Гігієнічні вимоги при заняттях фізичною культурою і спортом. Вплив природних факторів на зміцнення здоров'я</p>	<p>Практичне виконання спеціальних бігових вправ: біг із закиданням гомілок, біг із високим підйманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4x9 м; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку гнучкості, швидкості, спритності, сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи, вправи з набивними м'ячами Проблемно-пошукові завдання 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 у змаганнях різного рівня, опису техніки виконання прийомів гри, визначення власних помилок при виконанні технічних елементів та помилок у техніці своїх однокласників тощо) для використання командою чи класом на уроках фізичної культури. Квест «Вкажи на помилку та виконай вірно» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p>

<p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>та загартування організму.</p>	<p>Підбери вправи для виконання переміщень.</p> <p>Підбери вправи для виконання з партнером у парі для вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху, «томагавк».</p> <p>Підбери вправи для виконання з партнером у парі для удосконалення прийому-передачі м'яча двома руками знизу.</p> <p>Підбери вправи для удосконалення верхньої прямої подачі.</p> <p>Підбери підвідні вправи для розучування нападаючого удару</p> <p>Підбери вправи для виконання з партнером для навчання блокуванню</p> <p>Запропонуй вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів пляжного волейболу під час фізкультпауз та фізкультхвилин на інших уроках, під час рухливих перерв тощо.</p>
---	-----------------------------------	---

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських</p>	<p>Вплив фізичних вправ на організм.</p> <p>Способи відновлення працездатності.</p> <p>Особливості спеціальної фізичної підготовки пляжних волейболістів із урахуванням гендерних і вікових особливостей.</p> <p>Техніка нападу. Подачі. Нападаючі удари.</p> <p>Техніка захисту.</p> <p>Основні поняття техніки і тактики гри, характеристика технічних прийомів.</p> <p>Командні тактичні дії в нападі та захисті та їх застосування.</p>	<p>Практичне виконання спеціальних бігових вправ: біг із закиданням гомілок, біг із високим підійманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4x9 м; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку гнучкості, швидкості, спритності, сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи, вправи з набивними м'ячами.</p> <p>Практичне виконання передач м'яча двома</p>

<p>іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової</p>	<p>Методика освоєння техніки гри, визначення помилок.</p> <p>Техніка виконання передач м'яча двома руками зверху та знизу на місці, у русі, верхньої прямої та бокової подачі, блокування, прямий нападаючий удар, «томагавк» – передача через голову (гра у захисті з'єднаними над головою руками).</p> <p>Взаємодія гравців у нападі та захисті між собою.</p> <p>Контроль за спортивною формою, самоконтроль за самопочуттям у ході занять пляжним волейболом.</p> <p>Офіційні правила гри у пляжний волейбол.</p> <p>Гігієнічні вимоги при заняттях фізичною культурою і спортом.</p>	<p>руками зверху для нападаючих ударів на місці і після переміщення різними за напрямком, висотою і відстанню; верхньої прямої та бокової подачі; прямого нападаючого удару із розбігу з різних зон біля сітки із середніх передач; прийому подач і нападаючих ударів (знизу двома руками, «томагавк») спрямовуючи м'яч у зону нападу до сітки; постановки рук при блокуванні.</p> <p>Проблемно-пошукові завдання мають на меті самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів про виникнення, розвиток і становлення пляжного волейболу; різновидів волейболу, що відгалузились від основного виду; 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 у змаганнях різного рівня, опису техніки виконання прийомів гри, визначення власних помилок при виконанні технічних елементів та помилок у техніці своїх однокласників й пошук способів їх запобігання і виправлення тощо) для використання командою чи класом на уроках фізичної культури.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами бадмінтону: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Підбери вправи для виконання переміщень з імітацією технічних елементів пляжного волейболу.</p>
--	---	---

<p>діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>Підбери вправи для виконання з партнером у парі (у трійках) для вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху, «томагавк» на місці та після переміщення.</p> <p>Підбери вправи для виконання з партнером у парі (у трійках) для удосконалення прийому-передачі м'яча двома руками знизу на місці та після переміщення.</p> <p>Підбери вправи для удосконалення верхньої прямої подачі.</p> <p>Підбери вправи для навчання нападаючому удару</p> <p>Підбери вправи для виконання з партнером для навчання блокуванню</p> <p>Запропонуй вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей волейболіста.</p>
---------------------------------------	--	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової</p>	<p>Втома і перевтома, їх зовнішні ознаки та засоби їх запобігання. Способи відновлення працездатності.</p> <p>Методика освоєння техніки гри. Техніка виконання спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей;</p> <p>Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи.</p> <p>Верхні та нижні передачі для нападаючих ударів із різних зон майданчика, різних за напрямком, швидкістю, відстанню та висотою; другі передачі з глибини майданчика нападаючому гравцеві; верхні прямі і бічні подачі у різні зони майданчика; прямий нападаючий удар із різних зон біля сітки та з передач віддалених від сітки; кистьові й обманні удари (накат, «кобра»),</p>	<p>Практичне виконання спеціальних бігових вправ: біг із закиданням гомілок, біг із високим підйманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4x9 м; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку гнучкості, швидкості, спритності, сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи, вправи з набивними м'ячами.</p> <p>Практичне виконання передач м'яча двома руками зверху та знизу на місці, у русі; передач м'яча для нападаючих ударів; верхньої прямої та бокової подачі; прямого нападаючого удару, кистьових та обманних ударів: (накат – несильний кручений удар,</p>

<p>діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>«краб»); страховка блокуючого гравця та самострахока; прийом обманних нападаючих ударів і м'яча, що відскочив від сітки; блокування. Ваємодія нападаючого гравця із пасуючим гравцем зі зміною місць в інші зони нападу; пасуючого із нападаючим гравцем при прийомі подач та у дограванні. Визначає своє місце на майданчику у залежності від дій іншого гравця; Помилки і способи їх усунення. Групові та командні тактичні дії у нападі та захисті й їх застосування. Режим дня. Організація самостійних занять пляжним волейболом. Профілактика травматизму. Надання домедичної допомоги.</p>	<p>«кобра» – удар по м'ячу, який виконують жорстко зафіксованими пальцями, «краб» – у момент виконання цього прийому рука схожа на краба); прийому подач і нападаючих ударів знизу двома руками, прийому м'яча знизу однією рукою, «томагавк»; блокування; страховки та самострахока. Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Заняття пляжним волейболом як запорука здорового способу життя», «Основні правила гри», «Різновиди волейболу», «Формування морально-вольових якостей учнів під час занять пляжним волейболом», «Формування соціальних компетентностей у процесі занять пляжним волейболом» Ігри, розваги та квести з елементами пляжного волейболу: індивідуальні, у парах та команді. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Складання комплексу вправ для переміщень з імітацією технічних елементів пляжного волейболу. Складання комплексу вправ для вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху, «томагавк» на місці, за голову та після переміщення. Складання комплексу вправ для виконання з партнером у парі (у трійках) для удосконалення прийому-передачі м'яча двома руками знизу на місці та після переміщення. Складання комплексу вправ для удосконалення верхньої прямої подачі. Складання комплексу вправ для навчання нападаючому удару. Складання комплексу вправ для навчання</p>
---	--	---

		блокуванню, страховки та самостраховки. Запропонуй вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей волейболіста.
<p>АВТОР: Ребрина Ан. Арс.</p> <p style="text-align: center;">Варіативний модуль ПРОФІЛЬНА (ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА) ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 9 клас</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі</p>	<p>Поняття про професійно-прикладну фізичну культуру. Історія розвитку професійно-прикладної фізичної культури. Раціональний режим праці і відпочинку. Вплив фізичних навантажень на організм людини. Активний відпочинок у відновленні працездатності. Особливості трудової діяльності та основних професійно-важливих якостей фахівця на прикладі медичної сестри, санітарного лікаря, учителя, радіотехніка. Патріотичне виховання школярів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.</p> <p>Правила загартовування. Правила безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною культурою.</p> <p>Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки. Вправи для розвитку та формування основних професійно важливих якостей: медичної сестри та санітарного лікаря (загальної витривалості, швидкості дій та мислення, сили плечового поясу, координації рухів, спритності, концентрації уваги і стійкості, урівноваженості, удосконалення механізмів терморегуляції, вміння розслаблювати м'язи та ін.);</p> <p>вчителя початкових класів (загальної витривалості, сили, спритності, швидкості, статичної витривалості м'язів професійних поз, швидкості складної реакції, стійкості до</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми із професійно-прикладної фізичної культури).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та</p>

<p>фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>гіпокінезії; урівноваженості і рухливості нервових процесів, уваги, мислення, пам'яті, емоційної стійкості і вольових якостей та ін.); радіотехніка (статичної витривалості, координації рухів, чутливості пальців рук, хорошого зору, уваги, пам'яті, системного мислення та ін.).</p> <p>Професійно-прикладні види спорту та їх елементи. Вправи з: гімнастики та акробатики, легкої атлетики, баскетболу, волейболу, футболу, гандболу, лижного спорту, настільного тенісу, бадмінтону для розвитку та формування основних професійно-важливих якостей, умінь і навичок медичної сестри, санітарного лікаря, учителя, радіотехніка тощо</p>	<p>навичок на різних етапах освітнього процесу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей ППФК.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми із професійно-прикладної фізичної культури).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей ППФК.</p>
--	---	--

Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми із професійно-прикладної фізичної культури).

Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.

Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.

Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.

Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).

Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.

Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.

Виконання інтерактивних вправ.

Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей ППФК

АВТОРИ: Баженов Є В., Квасниця О.М., Рожков П. М.

**Варіативний модуль
РЕГБІ-5
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</p>	<p>Історія розвитку регбі-5, Основні правила гри в усіх різновидах регбі. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю учнів, спортивного одягу учнів, режиму дня, особистої гігієни. Правила безпечної поведінки під час занять регбі-5. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей учнів, різновиди естафет, різноманітні спортивні ігри у яких використовуються елементи різновидів регбі-5. Різнманітні способи переміщення, поєднання різновидів бігу зі стрибковими вправами, призупиненням, спуртами, розворотами. Правильне утримування регбійного м'яча, перекладання м'яча з однієї руки в іншу. Передача м'яча руками та ногою, прийом м'яча після удару ногою на місці та в русі. Групові дії в нападі, захисті та півзахисті. Доторкнутись до суперника двома руками (тач), або прихопити його, зривання стрічки (тег).</p>	<p>Пошукові завдання щодо історії розвитку регбі-5. Обговорення та дискусії на теми: «Основні правила гри у різновидах регбі» Квести на тему: «Який повинен бути режим дня учнів» та «Особиста гігієна» Проектна діяльність за темою: «Правила безпеки під час занять регбі-5» Інтегровані завдання щодо вирішення відмінностей у правилах гри в різних різновидів регбі. Практичне виконання вправ в парах під час для розвитку спеціальної фізичної підготовленості. Об'єднання учнів у тимчасові групи для виконання вправ для розвитку фізичних якостей. Переміщення по майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; удари по м'ячу ногою в парах та групах; Показ одним учнем іншому правильного виконання передачі м'яча з правого та лівого боку; отримання конкретного завдання кожним учнем як в захисних діях, так і у нападі. Ігри, розваги та квести з елементами регбі-5: індивідуально, в парах та командою Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів,</p>

<p>[6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p>		<p>флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
---	--	--

<p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p>	<p>Історія зародження та розвитку регбі в Україні, Європі та світі, різновиди регбі: регбі – 5, тач - регбі, тег – регбі. Правила гри в регбі-5. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, розвиток та вдосконалення фізичних якостей учнів, досягнення у спорті. Правила безпечної поведінки під час занять різновидами регбі. Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості, різновиди естафет з регбійними та іншими м'ячами. 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. Взаємодія декількох учнів в нападі; передачі м'яча та удари ногою по м'ячу в русі, групові дії в захисті. Різновид гри у регбі-5: доторкання двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач-регбі), зривання стрічки (тег-регбі)</p>	<p>Пошукові завдання щодо історії розвитку регбі-5. Обговорення та дискусії на теми: «Історія зародження регбі у світі» Квести на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я учнів». Проектна діяльність за темою: «Правила безпеки під час занять регбі-5». Інтегровані завдання щодо вирішення відмінностей у правилах гри в регбі-5. Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією: вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, різноманітних естафет з регбійним м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою спортивних ігор, переміщень по майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; ударів по м'ячу ногою в парах та групах; ударів по м'ячу з відскоком від землі в парах та групах; Показ одним учнем іншому правильного виконання передачі м'яча з правого та лівого боку; показ одним учня іншому правильного виконання удару по м'ячу з відскоком від землі; Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі. Ігри, розваги та квести з елементами регбі-5: індивідуально, в парах та командою</p>

<p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та</p>		<p>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>естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі</p>	<p>Українське регбі на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Правила гри в регбі, різновиди регбі. Правила контролю та самоконтролю під час занять в регбі. Профілактика травматизму під час занять в регбі. Спеціальні вправи, бігові вправи в русі, рухливі ігри, естафети з регбійним м'ячем та без м'яча; спортивні ігри за спрощеними правилами із елементами регбі для розвитку спритності, швидкості, швидкісно-силових якостей, сили, координації, витривалості та гнучкості. Пересування різними способами та їх поєднання, обманні рухи: «степ-крок» (з відхиленнями вліво-вправо), фінт на передачу. Тримання м'яча двома руками перед собою в русі, під час бігу по прямій; під час бігу з оббіганням перешкод, з протидією. Перекладання м'яча з однієї руки в іншу в русі: кроком, бігом, з протидією; передачі м'яча на місці та в русі; «звичайна», «торпеда» (з обертаннями). Прийом м'яча на місці, в русі; перекладання м'яча із рук в руки двома руками (вперед, вліво, вправо, назад), стоячи, в русі, рухаючись назустріч один одному, з правого боку, з лівого боку, з-за спини. Групові дії в нападі та захисті, передачі в русі з</p>	<p>Пошукові завдання щодо історії українського регбі. Обговорення та дискусії на теми: «Українське регбі на сучасному етапі розвитку європейського спорту». Квести на тему: «Правила гри в регбі, різновиди регбі» Проектна діяльність за темою: «Правила контролю та самоконтролю під час занять в регбі». Інтегровані завдання щодо вирішення відмінностей у правилах гри в різних різновидах регбі. Практичне виконання вправ в парах під час занять, для розвитку спеціальної фізичної підготовленості учнів. Об'єднання учнів у тимчасові групи для виконання вправ для розвитку та вдосконаленню спеціальних фізичних якостей. Переміщення по ігровому майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; удари по м'ячу ногою в парах та групах. Показ одним учнем іншому правильне виконання обманних рухів та фінтів, прийому та передачі м'яча з правого та лівого боку на місці та в русі; ударів ногою (правою та лівою); отримання конкретного завдання кожним учнем як в захисних діях, так і у</p>

<p>фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>просуванням вперед «віялом» в трійках та п’ятірках; захист «лінією», набігання «лінією».</p> <p>Навчальні ігри за правилами тач - регбі, тег-регбі.</p>	<p>нападі, передачі в русі з просуванням вперед «віялом» в трійках та п’ятірках; захист «лінією», набігання «лінією».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у навчальних іграх за правилами регбі-тач та регбі-тег.</p>
--	--	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров’я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які</p>	<p>Регбі в сучасному олімпійському русі.</p> <p>Особливості фізичної підготовки регбістів із урахуванням різновидів регбі, віку та статі учнів.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки регбістів різних ігрових амплуа.</p> <p>Правила змагань та суддівство у регбі.</p> <p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку рухових якостей, рухливі ігри та естафети з регбійним м’ячем та без м’яча.</p> <p>Спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами регбі.</p>	<p>Пошукові завдання щодо регбі в сучасному олімпійському русі.</p> <p>Обговорення та дискусії на теми: «Особливості фізичної підготовки регбістів з урахуванням різновидів регбі, віку та статі учнів».</p> <p>Квести на тему: «Значення спеціальної фізичної підготовки регбістів різних ігрових амплуа».</p> <p>Проектна діяльність за темою: «Правила змагань та суддівство у регбі».</p>

<p>брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки</p>	<p>Пересування гравців: поєднання ходьби, різновидів стрибків та бігу із зупинками, поворотами, падіннями, прискореннями, приставними кроками.</p> <p>Відволікаючі дії: «степ-крок» з відхиленням вліво-вправо, фінт на передачу.</p> <p>Тримання м'яча в двох руках перед собою, перекладання м'яча з однієї руки в іншу, із рук в руки двома руками; передачі м'яча: «звичайна», «торпеда» (з обертанням) на місці, в русі: «потяг», «віяло».</p> <p>Прийом та обробка м'яча після передачі - на місці та в русі.</p> <p>Удар по м'ячу ногою з рук; ловіння м'яча що котиться по землі, коротка «свічка», довга, висока «свічка»; ловіння та прийом м'яча після удару ногою на місці, в русі, боротьба та відбір м'яча лежачи, сидячи, стоячи в парах.</p> <p>Перехресний вихід – «хрест», взаємодія гравців у нападі: рух гравців «віялом», «хрест», взаємодія в захисті: захист «лінією», персональний захист, набігання «лінією».</p> <p>Навчальна та двостороння гра.</p>	<p>Інтегровані завдання щодо вирішення відмінностей у правилах гри в різновидах регбі.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією: вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовки, різноманітних естафет з регбійним м'ячем та без м'яча, 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; ловіння м'яча з повітря та з відскоком від землі;</p> <p>Показ одним учнем іншому правильного виконання передачі м'яча з правого та лівого боку: «звичайна», «торпеда» (з обертанням) на місці, в русі: «потяг», «віяло», прийом та обробка м'яча після передачі – на місці та в русі.</p> <p>Показ одним учнем іншому тримання м'яча в двох руках перед собою, перекладання м'яча з однієї руки в іншу, із рук в руки двома руками, правильного виконання удару по м'ячу з відскоком від землі, ловіння м'яча, що котиться по землі, «свічка» коротка, довга, висока; ловіння та прийом м'яча після удару ногою на місці, в русі, боротьба та відбір м'яча лежачи, сидячи, стоячи в парах.</p> <p>Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі, рух гравців «віялом», «хрест», взаємодія в захисті: захист «лінією», персональний захист, набігання «лінією».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у навчальних, двосторонніх іграх та</p>
---	---	---

недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]		іграх за спрощеними правилами у регбі.
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p>	<p>Роль регбі у вихованні морально-вольових якостей особистості. Техніко–тактична підготовка регбістів.</p> <p>Регбі, як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних якостей. Основні правила гри. Суддівство змагань, матеріально-технічне забезпечення тренувань та змагань.</p> <p>Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням.</p> <p>Правила надання домедичної допомоги в разі травмування гравця.</p> <p>Спеціальні вправи, рухливі ігри, естафети із регбійним м'ячем та без м'яча, спортивні ігри за спрощеними правилами із елементами регбі для розвитку швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.</p> <p>Пересування різними способами: кроком, приставним кроком, прискорення зі зміною напрямку руху, зупинки, передачі м'яча на місці та в русі; прийом м'яча після передачі: на місці та в русі.</p> <p>Удар по м'ячу ногою з рук; по м'ячу з відскоком від землі, коротка «свічка», довга «свічка».</p> <p>Ловіння м'яча який котиться по землі, який летить у повітрі та прийом м'яча після удару ногою на місці, в русі.</p> <p>Відбір м'яча у партнера лежачи, сидячи, стоячи в парах.</p>	<p>Пошукові завдання щодо ролі регбі у вихованні морально-вольових якостей особистості.</p> <p>Обговорення та дискусії на теми: «Техніко–тактична підготовка регбістів».</p> <p>Квести на тему: «Основні правила гри. Суддівство змагань, матеріально-технічне забезпечення тренувань та змагань у регбі».</p> <p>Проектна діяльність за темою: «Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням.»</p> <p>Інтегровані завдання щодо надання домедичної допомоги в разі травмування гравця.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією: вправи для розвитку спеціальної фізичної підготовки, рухливі ігри, різноманітні естафети з регбійним м'ячем та без м'яча, спортивні ігри за спрощеними правилами із елементами регбі для розвитку швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей;</p> <p>Показ одним учнем іншому правильного виконання передачі м'яча на місці та в русі; прийом м'яча після передачі: на місці та в русі, удару по м'ячу ногою з рук; по м'ячу з відскоком від землі, коротка «свічка», довга «свічка».</p> <p>Показ одним учнем іншому правильного</p>

<p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Індивідуальні та колективні дії в захисті та нападі, взаємодія в групах. Відволікаючі дії, ігрова вправа 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3.</p> <p>Навчальна та двостороння гра із торканням двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач), зриванням стрічки (тег).</p>	<p>виконання ловіння м'яча який котиться по землі, який летить у повітрі, та прийом м'яча після удару ногою на місці, в русі, відбору м'яча у партнера в різних положеннях.</p> <p>Індивідуальні та колективні дії в нападі та захисті, взаємодія в групах.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях. Участь в навчальних та двосторонніх іграх із торканням двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач), зриванням стрічки (тег).</p>
---	---	--

АВТОРИ: Лаврін Г.З., Осіп Н.Б., Ребрина Ан.Арс., Ангелюк І.О.

**Варіативний модуль
РІНГО
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмету	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність</p>	<p>Історія виникнення та розвитку гри рінго.</p> <p>Основні правила гри для одиночний та командних ігор.</p> <p>Вплив гри рінго на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини.</p> <p>Розвиток прикладних якостей та особистісних властивостей.</p> <p>Основні поняття техніки й тактики гри.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час гри рінго.</p>	<p>Пошукові завдання:</p> <p>підбір інформації з історії гри рінго, цікаві приклади, основні правила гри; опис техніки ігрових прийомів і основ тактики гри.</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Гра рінго – засіб зміцнення здоров'я та активного відпочинку», «Основні правила гри рінго», Підбір та складання вправ для розвитку</p>

<p>впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p>	<p>Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня.</p> <p>Спеціальні засоби фізичної підготовки, рухливі ігри та естафети</p> <p>Різновиди пересувань (приставним кроком, спиною, стрибками в поєднанні з бігом, тощо)</p> <p>Зупинки і кроки для кидка. Стрибки.</p> <p>Ловіння кільця рінго та його різновиди (і правою і лівою рукою)</p> <p>Кидки кільця рінго та його різновиди (і правою і лівою рукою)</p> <p>Взаємодії з партнерами під час командних ігор</p> <p>Навчальні ігри (індивідуальні та командні) в рінго за спрощеними та ускладненими правилами.</p>	<p>спеціальних фізичних якостей необхідних для гри в рінго.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями із інших модулів предмету.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p>Пошукові завдання: пошук відео матеріалів прийомів гри рінго.</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Спільні та відмінні риси гри рінго із іншими видами спортивних ігор»</p> <p>Практичне виконання: рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, кидками та ловінням кільця (кілець) рінго.</p> <p>Практичне виконання: участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями.</p>
---	--	--

<p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмету	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p>	<p>Історія виникнення гри рінго.</p> <p>Розвиток фізичних якостей: спритності, швидкості та координації рухів.</p> <p>Розвиток прикладних якостей та особистісних властивостей.</p> <p>Правила індивідуальної та командної гри. Команди та жести суддів.</p> <p>Правила ловіння, зупинки і кидка кільця рінго.</p>	<p>Пошукові завдання:</p> <p>груповий пошук і підбір інформації історичних фактів з розвитку гри рінго;</p> <p>основні правила гри;</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Гра рінго – засіб зміцнення здоров'я та активного відпочинку», «Основні правила гри рінго»</p>

<p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час змагань.</p> <p>Шкідливі звички та їх негативний вплив на організм.</p> <p>Спеціальні засоби фізичної підготовки.</p> <p>Рухливі ігри та естафети із кільцем рінго.</p> <p>Стійка та способи переміщень під час гри рінго.</p> <p>Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки.</p> <p>Зупинки і кроки для кидка.</p> <p>Ловіння кільця рінго та його різновиди (і правою і лівою рукою).</p> <p>Кидки кільця рінго та його різновиди (і правою і лівою рукою)</p> <p>Ознайомлення із тактикою гри 1 на 1, 2 на 2, та 3 на 3</p> <p>Навчальні ігри (індивідуальні та командні) в рінго за спрощеними та ускладненими правилами</p>	<p>«Способи удосконалення та підвищення цікавості гри»</p> <p>Пошукові завдання: пошук відео матеріалів прийомів гри рінго.</p> <p>складання рухливих ігор із використанням кільця (кілець) рінго.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями із інших модулів предмету.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p>Практичне виконання: рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, кидками та ловінням кільця (кілець) рінго.</p> <p>Практичне виконання: участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями.</p>
---	---	--

<p>показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмету	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я</p>	<p>Історія виникнення та поширення гри рінго в світі та Україні. Основні правила гри для індивідуальних та командних ігор. Вплив гри рінго на розвиток спритності та координації рухів.</p>	<p>Пошукові завдання: підбір інформації з історії гри рінго, цікаві приклади, основні правила гри; відомих фахівців з гри рінго. Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Гра рінго – засіб залучення молоді до</p>

<p>людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p>	<p>Основні поняття індивідуальної техніки й тактики гри. Правила безпечної поведінки під час командних ігор рінго. Вимоги до спортивної форми та місць занять для гри рінго. Засоби для розвитку фізичної підготовленості, рухливі ігри та естафети з кільцями. Різновиди переміщень, стрибків та зупинок під час гри. Взаємодії з партнерами під час командних ігор. Ловіння кільця на місці, в стрибку та в русі. Кидки кільця рінго та його різновиди (зверху, знизу, збоку, від себе) з правою і лівою рукою. Навчальні ігри в рінго: 1 на 1; 2 на 2; 3 на 3; 4 на 4 за спрощеними та ускладненими правилами.</p>	<p>активного відпочинку», «Чому Рінго?»), Підбір та складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей необхідних для гри в рінго. Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями із інших модулів предмету. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. Пошукові завдання: пошук відео матеріалів прийомів гри рінго. Практичне виконання: рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, кидками та ловінням кільця (кілець) рінго. Практичне виконання: участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями</p>
---	---	--

<p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмету	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p>	<p>Історія виникнення та поширення гри рінго в світі та Україні.</p> <p>Розвиток фізичних якостей: спритності, швидкості та координації рухів.</p> <p>Поєднання засобів гри в рінго з іншими розділами програми (гімнастика, легка атлетика, тощо)</p> <p>Правила індивідуальної та командної гри. Дії та жести суддів.</p> <p>Правила ловіння, зупинки і кидка кільця рінго.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час змагань.</p> <p>Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті.</p> <p>Спеціальні засоби фізичної підготовки.</p> <p>Рухливі ігри та естафети із одночасно кількома кільцями.</p> <p>Тактика гри у захисті та нападі. Вибір правильного місця на майданчику.</p> <p>Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки.</p> <p>Зупинки і кроки для кидка.</p> <p>Ловіння кільця рінго та його різновиди (на місці, в русі, в падінні).</p> <p>Кидки правою і лівою рукою кільця рінго та його різновиди (зверху, знизу, збоку, від себе)</p> <p>Вивчення тактики гри 1 на 1, 2 на 2, та 3 на .3</p> <p>Навчальні ігри (індивідуальні та командні) в</p>	<p>Пошукові завдання: груповий та індивідуальний пошук і підбір інформації історичних фактів з розвитку гри рінго, опису техніки прийомів та правил гри. Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Гра рінго – варіанти ускладнення та спрощення правил гри», «Способи підвищення зацікавленості до гри Рінго»</p> <p>Пошукові завдання: пошук відео матеріалів прийомів гри рінго.</p> <p>Складання рухливих ігор із використанням кільця (кілець) рінго.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів основної частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями із інших модулів предмету.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p>Практичне виконання: рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, кидками та ловінням кільця (кілець) рінго.</p>

<p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>рінго за спрощеними та ускладненими правилами</p>	<p>Практичне виконання: участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями.</p>
--	--	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмету	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2]</p>	<p>Історія виникнення та поширення гри рінго в світі та Україні.</p> <p>Правила суддівства індивідуальних та командних ігор.</p> <p>Жести суддів у грі рінго. Розбір спірних моментів різних ігрових ситуацій.</p> <p>Розвиток координації та спритності рухів засобами гри рінго.</p> <p>Гігієнічні вимоги до інвентарю та обладнання гри в рінго.</p>	<p>Пошукові завдання: підбір інформації з іноземною мовою щодо гри рінго, цікаві малюнки та схеми гри; пошук відео матеріалів (іноземною мовою) прийомів гри рінго.</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Гра рінго – за в проти», «Рінго і інші спортивні ігри: спільні риси та відмінності», Підбір та складання вправ для розвитку</p>

<p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p>	<p>Засоби для розвитку спритності, швидкості, координації та витривалості.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з використанням кілець рінго.</p> <p>Тактика командних ігор в рінго, взаємодії з партнерами.</p> <p>Ловіння кільця на місці, в стрибку та в русі.</p> <p>Кидки кільця рінго та його різновиди (зверху, знизу, збоку, від себе) з правою і лівою рукою.</p> <p>Навчальні ігри в рінго: 1 на 1; 2 на 2; 3 на 3; 4 на 4 за спрощеними та ускладненими правилами.</p>	<p>координації з використання кількох кілець рінго.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на команди: участь у змаганнях в індивідуальних і командних іграх.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p>Практичне виконання: рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, кидками та ловінням кільця (кілець) рінго.</p> <p>Практичне виконання: участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями</p>
--	--	---

<p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
<p>АВТОРИ: Макаров О.М., Водянюк Ф.М., Коломоєць Г.А., Скульський П.Г.</p> <p style="text-align: center;">Варіативний модуль РУКОПАШНИЙ БІЙ 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p>	<p>Теоретичні відомості</p> <p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту рукопашний бій України.</p> <p>Оздоровчі принципи рукопашного бою.</p> <p>Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання.</p> <p>Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з рукопашного бою. Шкідливість куріння для здоров'я школяра.</p> <p>Фізкультурно - оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.</p> <p>Спортивна форма бійця рукопашного бою, та гігієнічні вимоги до неї.</p> <p>Сучасний інвентар.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять рукопашним боєм.</p> <p>Загально-фізична підготовленість.</p> <p>Стройові прийоми.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи в русі.</p> <p>Вправи на подолання власної ваги.</p> <p>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість,</p>	<p>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рукопашного бою на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів та технічних дій, правил рукопашного бою) для використання класом на уроках рукопашного бою.</p> <p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ з рукопашного бою на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Квест на знання термінології рукопашного бою «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Скласти комбінацією прийомів.</p> <p>Підібрати прийом захисту після проведення удару рукою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ з рукопашного бою специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських</p>

<p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її</p>	<p>спритність, координація рухів).</p> <p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p>Ігри на розвиток сприйняття і орієнтування в просторі.</p> <p>Елементи гімнастики, акробатики.</p> <p>Страховання і самостраховання при виконанні гімнастичних і акробатичних вправ.</p> <p>Основні принципи групування.</p> <p>Прийоми самостраховки.</p> <p>Спеціальна технічна підготовленість.</p> <p>Шикування, команди.</p> <p>Вітання, становись, рівняйся, струнко, вільно.</p> <p>Шикування в шеренгу, в колону, розмикання.</p> <p>Володіння позиціями та положеннями.</p> <p>Стійка основна, бойова (лівостороння, правостороння), фронтальна (навчальна).</p> <p>Стійка на колінах, на правому (лівому) коліні.</p> <p>Положення партер.</p> <p>Положення лежачи на животі (руки вперед, руки в сторони, руки вздовж корпусу).</p> <p>Положення лежачи на спині (руки вперед, в сторони, вздовж корпусу, ноги зігнувши).</p> <p>Володіння технікою ударів руками, ногами в фронтальній стійці на місці, в пересуванні.</p> <p>Виконання прямих ударів руками (лівою, правою).</p> <p>Виконання ударів ногами коліном вперед (лівою, правою).</p> <p>Виконання 4 комбінацій, які складаються з двох і більше ударів руками, ногами. (На основі вивченого матеріалу).</p> <p>Володіння технікою захисту від ударів руками, в</p>	<p>спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з рукопашного бою.</p>
--	--	---

<p>стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>фронтальній стійці на місці, в пересуванні. Виконання техніки захисту відбиванням (Блоком) до гори-до низу. Виконання 2 комбінацій, які складаються з захисту та ударів. (На основі вивченого матеріалу). Володіння технікою пересувань. Пересування у фронтальній стійці приставним кроком (вперед-назад, вправо-вліво). Пересування на колінах (в.п. стійка на одному коліні), Пересування лежачи на спині, лежачи на животі. Пересування в захваті з партнером кроком, приставним кроком (вперед-назад, вправо-вліво). Володіння технікою боротьби. Захоплення за кисті рук, за руки під ліктями. Захоплення за відворот кімоно і рукав куртки (односторонній, двосторонній). Захоплення одягу на плечах. Захоплення одягу на грудях. Захоплення одягу на грудях навхрест. Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер. Виконання утримання збоку.</p>	
---	---	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність</p>	<p>Теоретичні відомості Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту рукопашний бій України. Оздоровчі принципи рукопашного бою. Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання.</p>	<p>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рукопашного бою на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів та технічних дій, правил рукопашного бою) для використання класом на уроках рукопашного бою. Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ з рукопашного бою на різних</p>

<p>впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p>	<p>Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з рукопашного бою. Шкідливість куріння для здоров'я школяра.</p> <p>Спортивна форма бійця рукопашного бою, та гігієнічні вимоги до неї.</p> <p>Сучасний інвентар.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять рукопашним боєм.</p> <p>Загально-фізична підготовленість.</p> <p>Стройові прийоми.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи в русі.</p> <p>Вправи на подолання власної ваги.</p> <p>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</p> <p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p>Ігри на розвиток сприйняття і орієнтування в просторі.</p> <p>Елементи гімнастики, акробатики. Страхування і самострахування при виконанні гімнастичних і акробатичних вправ.</p> <p>Основні принципи групування.</p> <p>Прийоми самостраховки.</p> <p>Спеціальна технічна підготовленість.</p> <p>Володіння попередніми рівнями.</p> <p>Володіння технікою ударів руками, ногами в фронтальній стойці на місці, в пересуванні.</p> <p>Виконання ударів руками збоку (лівою, правою).</p> <p>Виконання ударів ногами коліном збоку (лівою, правою).</p> <p>Виконання 4 комбінацій, які складаються з двох і більше ударів руками, ногами. (На основі</p>	<p>етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Квест на знання термінології рукопашного бою «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Скласти комбінацією прийомів.</p> <p>Підібрати прийом захисту після проведення удару ногою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ з рукопашного бою специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях 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 рукопашного бою.</p>
---	---	--

<p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>вивченого матеріалу).</p> <p>Володіння технікою захисту від ударів руками, в фронтальній стійці на місці, в пересуванні.</p> <p>Виконання техніки захисту відбиванням (Блоком) всередину-назовні.</p> <p>Виконання 4 комбінацій, які складаються з різних видів захисту. (На основі вивченого матеріалу).</p> <p>Володіння технікою пересувань в бойовій стійці. Кроком (вперед-назад), Приставним кроком (вперед-назад, вправо-вліво). Поворот кроком вперед на 90 градусів. Поворот кроком назад на 90 градусів.</p> <p>Володіння технікою боротьби в положенні напівстоячи. (Атакуючий і противник стоять на колінах, на одному коліні).</p> <p>Виведення з рівноваги ривком, поштовхом, поворотом.</p> <p>Переворот перекиданням назад (переведення противника, який сидить в положення лежачи на спині).</p> <p>Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер.</p> <p>Виконання утримання з сторони голови.</p> <p>Практична реалізація вивченого матеріалу.</p> <p>Звільнення від захоплення за одну руку (дві руки) ривком руки (рук) в сторону великих пальців</p>	
--	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту рукопашний бій України.</p> <p>Оздоровчі принципи рукопашного бою.</p> <p>Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного</p>	<p>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рукопашного бою на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів та технічних дій, правил рукопашного бою) для використання класом на уроках рукопашного бою.</p>

<p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної</p>	<p>виховання.</p> <p>Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з рукопашного бою.</p> <p>Фізкультурно - оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.</p> <p>Спортивна форма бійця рукопашного бою, та гігієнічні вимоги до неї.</p> <p>Сучасний інвентар.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять рукопашним боєм.</p> <p>Стройові прийоми.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи в русі.</p> <p>Вправи на подолання власної ваги.</p> <p>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</p> <p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p>Ігри на розвиток сприйняття і орієнтування в просторі.</p> <p>Елементи гімнастики, акробатики. Страхування і самострахування при виконанні гімнастичних і акробатичних вправ.</p> <p>Основні принципи групування.</p> <p>Прийоми самостраховки.</p> <p>Володіння попередніми рівнями.</p> <p>Володіння технікою ударів руками, ногами в фронтальній стійці на місці, в пересуванні.</p> <p>Виконання ударів руками знизу (лівою, правою).</p> <p>Виконання махів ногами вперед-назад, вправо-вліво (лівою, правою).</p> <p>Виконання 4 комбінацій, які складаються з двох і більше ударів руками, ногами. (На основі</p>	<p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ з рукопашного бою на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Квест на знання прийомів рукопашного бою «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Скласти комбінацією прийомів з ударів руками і ногами та захисту від них</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ з рукопашного бою специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях 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 рукопашного бою.</p>
--	---	--

<p>постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>вивченого матеріалу).</p> <p>Володіння технікою захисту від ударів руками, в фронтальній стійці на місці, в пересуванні.</p> <p>Виконання техніки захисту ухилом від ударів руками.</p> <p>Виконання 4 комбінацій, які складаються з різних видів захисту. (На основі вивченого матеріалу).</p> <p>Володіння технікою пересувань в бойовій стійці .</p> <p>Стрибком - «човником» (вперед-назад).</p> <p>Хресним кроком (вперед-назад, вправо-вліво).</p> <p>Виконання розвороту на 180 кроком вперед, кроком назад.</p> <p>Виконання 4 комбінацій, які складаються з різних видів пересувань (кроком, приставним кроком, хресним кроком, стрибком).</p> <p>Володіння технікою боротьби в положенні напівстоячи. (Атакуючий в стійці, суперник в положенні стоячи на колінах, на одному коліні або в партері).</p> <p>Переворот захопленням за дві руки.</p> <p>Переворот захопленням шиї з-під плеча.</p> <p>Переворот захопленням руки і ноги.</p> <p>Виведення з рівноваги ривком за ногу.</p> <p>Напівзбивання ривком за шию.</p> <p>Напівзбивання ривком за руку.</p> <p>Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер.</p> <p>Виконання утримання поперек.</p> <p>Практична реалізація вивченого матеріалу.</p> <p>Звільнення від захоплення за руки відбиванням (блоком) вправо-вліво.</p> <p>Звільнення від захоплення за руки відбиванням (блоком) вгору-вниз.</p>	
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального	Правила безпечної поведінки під час виконання	Обговорення, дискусії, пошук і підбір

<p>рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p>	<p>фізичних вправ.</p> <p>Історія виникнення та розвиток українських національних видів бойових мистецтв.</p> <p>Особливості оздоровчого напрямку та користі від занять національними видами бойових мистецтв, місце та роль їх у системі фізичного виховання.</p> <p>Фізкультурно - оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Спортивна форма бійця рукопашного бою, та гігієнічні вимоги до неї.</p> <p>Спортивна форма і інвентар.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи в русі.</p> <p>Вправи на подолання власної ваги.</p> <p>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</p> <p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p>Ігри на розвиток сприйняття і орієнтування в просторі.</p> <p>Елементи гімнастики, акробатики. Страхування і самострахування при виконанні гімнастичних і акробатичних вправ.</p> <p>Основні принципи групування.</p> <p>Прийоми самостраховки.</p> <p>Володіння попередніми рівнями.</p> <p>Володіння технікою ударів руками, ногами в фронтальній стійці на місці, в пересуванні.</p> <p>Виконання махів ногами коловими траєкторіями (лівою, правою).</p> <p>Виконання 4 комбінацій, які складаються з двох і більше ударів руками, ногами. (На основі вивченого матеріалу).</p>	<p>інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив РУКОПАШНОГО БОЮ на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів та технічних дій, правил рукопашного бою) для використання класом на уроках рукопашного бою.</p> <p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ з рукопашного бою на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Квест на знання прийомів РУКОПАШНОГО БОЮ «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Скласти комбінацією прийомів з ударів руками і ногами та захисту від них</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ з рукопашного бою специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях 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 національних видів мистецтв і РУКОПАШНОГО БОЮ.</p>
--	--	---

<p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Володіння технікою захисту від ударів руками, в фронтальній стійці на місці, в пересуванні.</p> <p>Виконання техніки захисту нирком від ударів руками.</p> <p>Виконання 4 комбінацій, які складаються з різних видів захисту. (На основі вивченого матеріалу).</p> <p>Володіння технікою пересувань в бойовій стійці.</p> <p>Виконання 4 комбінацій, які складаються з різних видів пересувань (кроком, приставним кроком, хресним кроком, стрибком).</p> <p>Виконання розвороту кроком (вперед-назад) 360 градусів.</p> <p>Володіння технікою боротьби в положенні напівстоячи. (Атакуючий в стійці, суперник в положенні стоячи на колінах, на одному коліні або в партері).</p> <p>Напівкидок задня підніжка.</p> <p>Напівкидок передня підніжка.</p> <p>Напівкидок зачеп.</p> <p>Напівзбивання виведенням з рівноваги</p> <p>Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер.</p> <p>Виконання утримання верхом, зверху між ногами.</p> <p>Виконання 2 комбінацій, які складаються з різних видів утримань.</p> <p>Практична реалізація вивченого матеріалу.</p> <p>Звільнення від захватів двома руками за кисті: ривком рук в сторону великих пальців.</p> <p>Звільнення від захоплень за плечі підбиванням рук до гори</p>	
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ і прийомів з бойових мистецтв.</p> <p>Історія виникнення та розвиток українських</p>	<p>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив РУКОПАШНОГО БОЮ</p>

<p>[9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил "чесної гри" з історії спорту (олімпійських,</p>	<p>національних і всесвітніх видів бойових мистецтв.</p> <p>Особливості оздоровчого напрямку та користі від занять національними і всесвітніми видами бойових мистецтв, місце та роль їх у системі фізичного виховання.</p> <p>Спортивна форма бійця рукопашного бою, та гігієнічні вимоги до неї.</p> <p>Сучасний інвентар.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи в русі.</p> <p>Вправи на подолання власної ваги.</p> <p>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</p> <p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p>Ігри на розвиток сприйняття і орієнтування в просторі.</p> <p>Елементи гімнастики, акробатики. Страхування і самострахування при виконанні гімнастичних і акробатичних вправ.</p> <p>Основні принципи групування.</p> <p>Прийоми самостраховки.</p> <p>Володіння попередніми рівнями.</p> <p>Володіння технікою ударів руками, ногами в бойовій стійці на місці, в пересуванні.</p> <p>Виконання удару рукою, прямий (лівою, правою).</p> <p>Виконання удару ногою, вперед (прямий) (лівою, правою).</p> <p>Виконання 4 комбінацій, які складаються з двох і більше ударів руками, ногами. (На основі вивченого матеріалу).</p> <p>Володіння технікою захисту від ударів руками,</p>	<p>та інших видів бойових мистецтв на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів та технічних дій) для використання класом на уроках з рукопашного бою.</p> <p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ з бойових мистецтв на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Квест на знання національних і міжнародних видів бойових мистецтв «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Скласти комбінацією прийомів з ударів руками і ногами та захисту від них</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ з бойових мистецтв специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях 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 національних видів мистецтв і РУКОПАШНОГО БОЮ.</p>
---	---	--

<p>паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>ногами в бойовій стійці на місці, в пересуванні.</p> <p>Захист від прямих ударів руками в голову, тулуб: кроком, ухилом назад, підставками, відбиваючи (блоками), ухилами.</p> <p>Захист від ударів ногами вперед «прямий» в тулуб: відходом назад, відбиваючи, кроками з поворотом тулуба.</p> <p>Виконання 4 комбінацій, які складаються з різних видів ударів руками, ногами та захисту від них. (На основі вивченого матеріалу).</p> <p>Володіння технікою виконання кидків.</p> <p>Збивання виведенням з рівноваги ривком.</p> <p>Збивання виведенням з рівноваги поштовхом.</p> <p>Збивання захватом ноги спереду.</p> <p>Передня підніжка.</p> <p>Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер.</p> <p>Перегинання ліктя через стегно (з положення утримання з боку).</p> <p>Перегинання ліктя через передпліччя (з положення утримання верхи).</p> <p>Перегинання ліктя через передпліччя (з положення утримання попереку).</p> <p>Практична реалізація вивченого матеріалу.</p> <p>Завдання 1. Атака: прямий удар рукою (в голову, в тулуб). Захист: на основі вивченого матеріалу.</p> <p>Контратака: на основі вивченого матеріалу.</p> <p>Завдання 2. Атака: удар ногою вперед. Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу.</p> <p>Завдання 3. Атака: Захоплення за одну руку (за дві руки). Захист: на основі вивченого матеріалу.</p> <p>Контратака: на основі вивченого матеріалу.</p>	
---	--	--

АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.

**Варіативний модуль
РУХЛИВІ ІГРИ
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</p>	<p>Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських та Всесвітніх ігор.</p> <p>Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку.</p> <p>Класифікація рухливих ігор.</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя.</p> <p>Стройові та загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг.</p> <p>Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування.</p> <p>Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін.</p> <p>Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у бору» тощо.</p> <p>Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор).</p> <p>Індивідуальний: 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>Груповий: 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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: 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: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.</p>

[6 ФІО 2.2.1-1]

Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності

[6 ФІО 2.3.1-2]

Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]

Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення

[6 ФІО 3.1.1-5]

Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]

Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я

[6 ФІО 3.3.1-1]

Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]

Визначає мету систематичної рухової діяльності

[6 ФІО 1.1]

систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]

демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]

застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]

бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)

[6 ФІО 1.3.1-2]

Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]

виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]

<p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p>	<p>Організація та методика проведення рухливих ігор. Теоретичні основи сюжетно-рольової гри та її розвиток в різні періоди дитинства. Дидактичні ігри для розвитку дитини. Ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» тощо. Правила контролю та самоконтролю під час занять. Особиста гігієна учня. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять. Загартовування організму. Правила здорового способу життя. Правила безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять. Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку. 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. Розвиток прикладних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор. Організація та проведення Українських (національних) рухливих ігор, естафет, розваг. Історичні витоки народних ігор, естафет,</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор). Індивідуальний: 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. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу рухливих ігор.</p>

<p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та</p>	<p>козацьких забав</p> <p>Організація та проведення дидактичних ігор «Мімічні ігри», «Вперед, назад, на місці!» та інші;</p> <p>Організація і проведення рухливих ігор для розвитку швидкості: «Вільне місце»; сили: «До своїх прапорців», «Перехопи м'яч»; гнучкості: «Збережи рівновагу», «Човник»; спритності: «Зірви стрічку», «Довгі лози» тощо.</p> <p>Рухливі ігри для дітей середнього шкільного віку.</p> <p>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>естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
<p>АВТОРИ: Макаров О.М., Негрієнко А.О., Коломоєць Г.А.</p> <p>Варіативний модуль РЯТУВАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО (Школа безпеки) 5 клас</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять Основні поняття, визначення та терміни безпечної поведінки. Роль держави щодо безпечної поведінки та розвитку цивільного захисту. Сторінки історії становлення рятувальної служби Основні задачі і обов'язки рятувальника (рятувати людей, надавати медичну допомогу постраждалим, виконувати роботи по ліквідації наслідків надзвичайної ситуації). Теоретична підготовка Надзвичайні ситуації та їх класифікація. Надзвичайні ситуації: міфи, легенди, перекази. Надзвичайні ситуації (НС) природного, техногенного та соціального характеру. Джерела небезпечних ситуацій у військовий час. Змагання з рятувального багатоборства України Загальні положення про змагання; класифікація змагань; Конкурсна програма. Види рятувального багатоборства України Вид змагань "Аварійно - рятувальні роботи в зоні техногенної аварії".</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з рятувального багатоборства на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив рятувальних робіт на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Основні поняття, визначення та терміни безпечної поведінки. Надзвичайні ситуації: міфи, легенди, перекази. Квест «Вгадай, назви, знайди, виконай» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Скласти легенду з рятування постраждалого в природному середовищі Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ рятувального багатоборства, специфічної рухової діяльності із окремими</p>

<p>виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх,</p>	<p>Дистанція "Аварійно – рятувальні роботи в зоні пожежі";</p> <p>Дистанція "Аварійно – рятувальні роботи в зоні хімічного або радіаційного забруднення";</p> <p>Вид змагань - "Пошуково - рятувальні роботи в природному середовищі”.</p> <p>Вид змагань - "Аварійно - рятувальні роботи в зоні акваторії”.</p> <p>Вид змагань – "Медицина – (надання домедичної допомоги)”.</p> <p>ОСНОВИ ЗНАТЬ І УМІНЬ ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ</p> <p>Медицина, надання домедичної допомоги</p> <p>Медицина катастроф.</p> <p>Розлади свідомості Причини і механізми виникнення та розвитку розладів свідомості. Характеристика основних станів порушеної свідомості</p> <p>Кровотечі і поранення. Класифікація кровотечі: артеріальна, венозна, капілярна і паренхіматозна. Поняття про поранення. Основні ознаки ран. Види ран.</p> <p>Переломи і вивихи. Поняття про переломи кісток. Ознаки перелому і вивиху.</p> <p>Пошкодження черепа, головного мозку і обличчя. Класифікація пошкодження черепа: закриті і відкриті (поранення). Проникаючі і непроникаючі пошкодження черепа.</p> <p>Спеціальна підготовка.</p> <p>Накладання пов'язок, види шин, іммобілізація</p> <p>Визначення терміну – пов'язка. Види пов'язок: закріплюючі (зміцнювальні), тиснучі (тугі) та знерухомлюючі (іммобілізуючі). Правила накладання пов'язок.</p> <p>Синдром тривалого стиснення. Визначення синдрому тривалого стиснення. Ознаки і причини</p>	<p>аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, майстер-класів, а також участь у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та оздоровчих заходах з рятувального багатоборства.</p>
--	---	---

виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)
[6 ФІО 1.3.1-2]
Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]
виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]
Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]
Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]

виникнення синдрому тривалого стиснення. Причини і розвиток токсикозу і токсемії.
Шок. Класифікація, механізми виникнення і розвитку шоку
Реанімація: штучне дихання і не прямий масаж серця і їх значення для життєдіяльності людини.
ОСНОВНА ПІДГОТОВКА
Рятувальні роботи в зоні пожежі. Класифікація пожеж. Заходи безпеки при порятунку людей, евакуації майна і виконанні спеціальних робіт на пожежі.
Подолання смуги перешкод. Подолання паркану, тунелю, бар'єру, стіни-драбини, будиночка за допомогою драбини-палиці, буму (колоди). Перенесення вогнегасника, напірних рукавів, розгалуження.
Рятувальні роботи в зоні акваторії. Причини загибелі людини на воді та льоду. Правила поведінки і безпеки на воді. Основні причини і обставини, що призводять до трагедій на воді. Правила дотримання гігієни та заходи щодо попередження простудних захворювань (переохолодження). Алгоритм рятувальних робіт на воді.
Озброєння для рятування на воді. Рятувальний жилет. Рятувальне коло. Спеціальний кінець «Олександрова». Спеціальні пристрої «Кораблик», «Банан» і «Малібу». Гідротермо костюм. Плавзасоби: човни, плоти, катамарани. Алгоритм рятувальних робіт: вплав, з берегу, з плавзасобу.
Пошуково - рятувальні роботи в природному середовищі.
Особисте та групове спорядження. Спеціальне спорядження рятувальника і правила користування.

	<p>Самостраховка. Командна страховка.</p> <p>Транспортування постраждалого по навішаній горизонтальній переправі, по круто похилій «навісній» до низу, по круто похилій «навісній» в гору.</p> <p>Підйом та спуск схилом спортивним способом.</p> <p>Переправа постраждалого по мотузці з перилами.</p> <p>Переправа постраждалого через річку або яр по колоді.</p> <p>Подолання перешкоди з використанням підвішеної мотузки «маятником».</p> <p>Рух у заданому напрямку, по маркірувальному маршруту, за азимутом, за легендою. Визначення місця стояння.</p> <p>Транспортування постраждалого з різними видами травм.</p> <p>Основні вимоги щодо транспортування постраждалого в залежності від травми (захворювання): на спині, на животі, сидячи, на боці, на рятувальнику, рятувальниках; на лямках, бухті мотузки, мотузках; на ношах виготовлених рятувальниками; на спеціальних і стандартних ношах.</p> <p>Сигнали і види зв'язку лиха. Міжнародна кодова система сигналів. Свистком і ліхтарем «азбука Морзе». Голосом, вогнищем, жестами і прапорами.</p> <p>Змагання з рятувального багатоборства України. Збір – змагання юних рятувальників Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки», Міжнародні змагання і зльоти.</p>	
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять</p> <p>Роль держави щодо безпечної поведінки та розвитку цивільного захисту</p> <p>Закон України «Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру».</p> <p>Сторінки історії рятувальної служби</p> <p>Правила поведінки і безпеки під час навчально – тренувального процесу з рятувального багатоборства України</p> <p>Теоретична підготовка</p> <p>Надзвичайні ситуації та їх класифікація.</p> <p>Причини виникнення та класифікація надзвичайних ситуацій. Надзвичайні ситуації в Україні і світі.</p> <p>Види та дистанції з рятувального багатоборства України</p> <p>"Аварійно - рятувальні роботи в зоні техногенної аварії";</p> <p>"Аварійно – рятувальні роботи в зоні пожежі";</p> <p>"Аварійно – рятувальні роботи в зоні хімічного або радіаційного забруднення";</p> <p>"Аварійно рятувальні роботи на висотній будівлі";</p> <p>"Аварійно рятувальні роботи в зоні завалу(землетрус, вибух, зсув, тощо)".</p> <p>"Пошуково - рятувальні роботи в природному середовищі".</p> <p>"Аварійно - рятувальні роботи в зоні акваторії".</p> <p>"Медицина – (надання домедичної допомоги)".</p> <p>ОСНОВИ ЗНАТЬ І УМІНЬ ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ</p> <p>Медицина, домедичної допомоги</p> <p>Алгоритм домедичної допомоги</p> <p>Кровотечі і поранення. Види ран.</p> <p>Переломи і вивихи. Поняття про переломи кісток.</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з рятувального багатоборства на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив рятувальних робіт на організм людини. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Причини виникнення та класифікація надзвичайних ситуацій.</p> <p>Особливості психологічного впливу обставин при надзвичайних ситуаціях</p> <p>Квест «Вгадай, назви, знайди, виконай»</p> <p>види і дистанція рятувального багатоборства</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Скласти легенду з рятування в зоні пожежі</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ рятувального багатоборства, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, майстер-класів, а також участь у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та оздоровчих заходах з рятувального багатоборства.</p>
---	---	---

Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]
Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]
Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]
Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]
Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]
Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]
систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]
демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]
застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]
бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]
Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]
виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]
Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]
Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]

Накладання пов'язок, види шин, іммобілізація. Види пов'язок: закріплюючі (зміцнювальні), тиснучі (тугі) та знерухомлюючі (іммобілізуючі). Правила накладання пов'язок.
Реанімація, штучне дихання і не прямий масаж серця і їх значення для життєдіяльності людини.
ОСНОВНА ПІДГОТОВКА
Рятувальні роботи в зоні пожежі. Заходи безпеки при порятунку людей, евакуації майна і виконанні спеціальних робіт на пожежі. і
Подолання смуги перешкод.
Рятувальні роботи в зоні акваторії. Правила поведінки і безпеки на воді. Алгоритм рятувальних робіт на воді.
Озброєння для рятування на воді. Рятувальний жилет. Рятувальне коло. Спеціальний кінець «Олександрова». Спеціальні пристрої «Кораблик», «Банан» і «Малібу». Гідротермо костюм. Плавзасоби: човни, плоти, катамарани. Алгоритм рятувальних робіт: вплав, з берегу, з плавзасобу.
Рятування постраждалого на льоду. Заходи безпеки під час надання допомоги постраждалим на льоду.
Пошуково - рятувальні роботи в природному середовищі.
Транспортування постраждалого по навішаній горизонтальній переправі, по круто похилій «навісній» до низу.
Підйом та спуск спортивним способом з постраждалим схилом.
Переправа постраждалого по мотузці з перилами.
Переправа постраждалого через річку або яр по колоді.
Подолання перешкоди з використанням підвішеної мотузки «маятником». Переправа

	<p>через річку в брід і вбрід з використанням перил. Пошук, надання допомоги та звільнення постраждалого у вітровалі. Рух у заданому напрямку, по маркірувальному маршруту, за азимутом, за легендою. Визначення місця стояння. Правила транспортування постраждалого з різними видами травм. Транспортування постраждалого: на рятувальнику, рятувальниках; на лямках, бухті мотузки, мотузках; на ношах виготовлених рятувальниками; на спеціальних і стандартних ношах. Сигнали і види зв'язку лиха. Міжнародна кодова система сигналів. Свистком і ліхтарем «азбука Морзе». Голосом, вогнищем, жестами і прапорами.</p> <p>Змагання з рятувального багатоборства України Збір – змагання юних рятувальників Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки», Міжнародні змагання і зльоти.</p>	
--	---	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p>	<p>Правила безпеки під час навчально – тренувального процесу з рятувального багатоборства України. Основні поняття, визначення та терміни безпеки життєдіяльності Роль держави щодо безпеки життєдіяльності та розвитку цивільного захисту. Сторінки історії становлення рятувальної служби. Основні задачі і обов'язки рятувальника. Надзвичайні ситуації та їх класифікація.</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з рятувального багатоборства на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив рятувальних робіт на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху!</p>

<p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p>	<p>Змагання з рятувального багатоборства України Загальні положення про змагання; класифікація змагань; конкурсна програма. Види рятувального багатоборства України Вид змагань "Аварійно - рятувальні роботи в зоні техногенної аварії". Дистанція "Аварійно – рятувальні роботи в зоні пожежі"; Дистанція "Аварійно – рятувальні роботи в зоні хімічного або радіаційного забруднення"; Вид змагань - "Пошуково-рятувальні роботи в природному середовищі". Вид змагань - "Аварійно - рятувальні роботи в зоні акваторії". Вид змагань – "Медицина – (надання першої домедичної допомоги)". основи знань і умінь при надзвичайних ситуаціях Медицина, надання домедичної допомоги Розлади свідомості Причини і механізми виникнення та розвитку розладів свідомості. Характеристика основних станів порушеної свідомості Кровотечі і поранення. Класифікація кровотечі: артеріальна, венозна, капілярна і паренхіматозна. Поняття про поранення. Основні ознаки ран. Види ран. Переломи і вивихи. Поняття про переломи кісток. Ознаки перелому і вивиху. Пошкодження черепа, головного мозку і обличчя. Класифікація пошкодження черепа: закриті і відкриті (поранення). Проникаючі і непроникаючі пошкодження черепа. Накладання пов'язок, види шин, іммобілізація</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Основні поняття, визначення та терміни безпеки життєдіяльності Надзвичайні ситуації: міфи, легенди, перекази. Квест «Вгадай, назви, знайди, виконай» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Скласти легенду з рятування постраждалого в природному середовищі Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ рятувального багатоборства, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, майстер-класів, а також участь у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та оздоровчих заходах з рятувального багатоборства.</p>
--	---	--

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності
[9 ФІО 3.5.1-2]

Визначення терміну – пов’язка. Види пов’язок: закріплюючі (зміцнювальні), тиснучі (тугі) та знерухомлюючі (імобілізуючі). Правила накладання пов’язок.
Синдром тривалого стиснення. Визначення синдрому тривалого стиснення. Ознаки і причини виникнення синдрому тривалого стиснення. Причини і розвиток токсикозу і токсемії.
Шок. Класифікація, механізми виникнення і розвитку шоку
Реанімація: штучне дихання і не прямий масаж серця і їх значення для життєдіяльності людини.
Психологічна підготовка рятувальника
Мета психологічної підготовки рятувальника.
Особливості психологічного впливу обставин при надзвичайних ситуаціях
Самоконтроль. Завдання комплексного обстеження, діагностика стану здоров’я.
Рятувальні роботи в зоні пожежі. Класифікація пожеж. Заходи безпеки при порятунку людей, евакуації майна і виконанні спеціальних робіт на пожежі.
Бойове розгортання. Підготовка пожежного автомобілю до бойового розгортання.
Подолання смуги перешкод.
Рятувальні роботи в зоні акваторії. Причини загибелі людини на воді та льоду. Основні причини і обставини, що призводять до трагедій на воді. Правила поведінки і безпеки на воді та дотримання гігієни і заходи щодо попередження простудних захворювань (переохолодження).
Алгоритм рятувальних робіт на воді.
Озброєння для рятування на воді. Рятувальний жилет. Рятувальне коло. Спеціальний кінець «Олександрова». Спеціальні пристрої «Кораблик», «Банан» і «Малібу». Гідротермо

костюм. Плавзасоби: човни, плоти, катамарани.
Алгоритм рятувальних робіт: вплав, з берегу, з плавзасобу.
Пошуково-рятувальні роботи в природному середовищі.
Особисте та групове спорядження. Спеціальне спорядження рятувальника і правила користування.
Самостраховка. Командна страховка.
Виконання: транспортування постраждалого по навішаній горизонтальній переправі, по круто похилій «навісній» до низу, по круто похилій «навісній» в гору;
підйом та спуск схилом спортивним способом з постраждалим; підйом постраждалого по скельній ділянці (стінці); підйом і транспортування постраждалого по вертикальних перилах; спуск з постраждалим по вертикальних перилах; переправа постраждалого по мотузці з перилами; переправа постраждалого через річку або яр по колоді; подолання перешкоди з використанням підвішеної мотузки «маятником»; рух у заданому напрямку, по маркірувальному маршруту, за азимутом, за легендою, визначення місця стояння.
Транспортування постраждалого з різними видами травм.
Основні вимоги щодо транспортування постраждалого в залежності від травми (захворювання).
Сигнали і види зв'язку лиха. Міжнародна кодова система сигналів. Свистком і ліхтарем «азбука Морзе», голосом, вогнищем, жестами і прапорами.
Змагання з рятувального багатоборства України.
Збір – змагання юних рятувальників

	Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки», Міжнародні змагання і зльоти.	
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які</p>	<p>Правила поведінки і безпеки під час навчально – тренувального процесу з рятувального багатоборства України</p> <p>Роль держави щодо безпеки життєдіяльності та розвитку цивільного захисту. Закон України «Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру».</p> <p>Сторінки історії рятувальної служби і Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки»</p> <p>Надзвичайні ситуації та їх класифікація.</p> <p>Надзвичайні ситуації в Україні і світі.</p> <p>Види та дистанції з рятувального багатоборства України</p> <p>Удосконалення знань за 5 – 7 класів.</p> <p>основи знань і умінь при надзвичайних ситуаціях</p> <p>Медицина, домедична допомоги постраждалому</p> <p>Алгоритм домедичної допомоги при.</p> <p>Розлади свідомості. Характеристика основних станів порушеної свідомості</p> <p>Кровотечі і поранення. Види ран.</p> <p>Переломи і вивихи. Поняття про переломи кісток.</p> <p>Накладання пов'язок, види шин, іммобілізація.</p> <p>Види пов'язок: закріплюючі (зміцнювальні), тиснучі (тугі) та знерухомлюючі (іммобілізуючі).</p> <p>Правила накладання пов'язок.</p> <p>Реанімація, штучне дихання і не прямий масаж серця і їх значення для життєдіяльності людини.</p> <p>Психологічна підготовка рятувальника</p> <p>Особливості психологічного впливу обставин при</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з рятувального багатоборства на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив рятувальних робіт на організм людини.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Причини виникнення та класифікація надзвичайних ситуацій.</p> <p>Особливості психологічного впливу обставин при надзвичайних ситуаціях</p> <p>Квест «Вгадай, назви, знайди, виконай»</p> <p>види і дистанція рятувального багатоборства</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Скласти легенду з рятування в зоні пожежі</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ рятувального багатоборства, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, майстер-класів, а також участь у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та</p>

<p>вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>надзвичайних ситуаціях</p> <p>Рятувальні роботи в зоні пожежі. Заходи безпеки при порятунку людей, евакуації майна і виконанні спеціальних робіт на пожежі.</p> <p>Бойове розгортання.</p> <p>Подолання смуги перешкод.</p> <p>Рятування з багатоповерхового будинку. Підйом по штурмовій драбині у вікно будинку, по висувній драбині. Крутопохила переправа. Підйом або спуск на поверхи будинку по сходінках. Підйом або спуск по вертикальних перилах.</p> <p>Рятувальні роботи в зоні хімічної, біологічної і радіаційної катастрофи.</p> <p>Аварійно хімічні небезпечні речовини (аміак, хлор, ртуть, чадний газ тощо). Військові отруйні речовини (зарин, зомана, фосген, іприт тощо). Ознаки отруєнь. Правила поведінки при отруєнні. Засоби індивідуального захисту.</p> <p>Роботи з приладами радіаційної, хімічної розвідки та дозиметричного контролю.</p> <p>Пошук і транспортування постраждалого із зони зараження. Надягання протигазу на постраждалого і його транспортування із зони зараження. Дії після виходу з району зараження.</p> <p>Рятувальні роботи в зоні акваторії. Правила поведінки і безпеки на воді. Алгоритм рятувальних робіт на воді.</p> <p>Озброєння для рятування на воді.</p> <p>Рятування постраждалого на льоду. Заходи безпеки під час надання допомоги постраждалим на льоду.</p> <p>Пошуково-рятувальні роботи в природному середовищі.</p> <p>Транспортування постраждалого: удосконалення знань за 5 – 7 класів.</p>	<p>оздоровчих заходах з рятувального багатоборства.</p>
--	---	---

	<p>Подолання перешкоди з використанням підвішеної мотузки «маятником». Переправа через річку в брід і вбрід з використанням перил. Пошук, надання допомоги та звільнення постраждалого у вітровалі і його транспортування.</p> <p>Рятувальні роботи в зоні завалу, шахтах і в колодязях. Види (кам'яний, ґрунтовий, сніговий, зруйнованих будівель) і показники (висота, вага і розміри уламків, складу будівельних матеріалів) завалів.</p> <p>Правила транспортування постраждалого з різними видами травм.</p> <p>Транспортування постраждалого: на рятувальнику, рятувальниках; на лямках, бухті мотузки, мотузках; на ношах виготовлених рятувальниками; на спеціальних і стандартних ношах.</p> <p>Виготовлення нош із доступних речей.</p> <p>Сигнали і види зв'язку лиха. Міжнародна кодова система сигналів. Свистком і ліхтарем «азбука Морзе». Голосом, вогнищем, жестами і прапорами.</p> <p>Змагання з рятувального багатоборства України</p> <p>Збір – змагання юних рятувальників Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки»,</p> <p>Міжнародні змагання і зльоти.</p>	
--	---	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-</p>	<p>Правила поведінки і безпеки під час навчально – тренувального процесу з рятувального багатоборства України</p> <p>Сторінки історії. Основні задачі і обов'язки рятувальника .</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з рятувального багатоборства на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання передбачають</p>

<p>оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p>	<p>Причини виникнення та класифікація надзвичайних ситуацій. Джерела небезпечних ситуацій у воєнний час. Медицина, надання домедичної допомоги Кровотечі і поранення. Види ран. Переломи і вивихи. Види переломів кісток. Пошкодження черепа, головного мозку і обличчя. Проникаючі і непроникаючі пошкодження черепа. Накладання пов'язок, види шин, іммобілізація. Накладання пов'язок. Накладання шин. Синдром тривалого стиснення. Ознаки і причини виникнення синдрому тривалого стиснення. Реанімація, штучне дихання і не прямий масаж серця і їх значення для життєдіяльності людини. Рятувальні роботи в зоні пожежі. Бойове розгортання. Подолання смуги перешкод. Рятувальні роботи в умовах відкритого полум'я, високих температур, задимленості і вибухів. Порядок пошуку і рятування людей в умовах відкритого полум'я, високих температур, задимленості і вибухів. Рятування з багатоповерхового будинку. Підйом по штурмовій драбині у вікно будинку, по висувній драбині. Крутопохила переправа. Підйом або спуск на поверхи будинку по сходинах. Підйом або спуск по вертикальних перилах. Рятувальні роботи в зоні хімічної, біологічної і радіаційної катастрофи. Дії рятувальника в зоні зараження. Надягання протигазу на постраждалого. Транспортування постраждалого із зони зараження. Дії після виходу з району зараження. Рятувальні роботи в зоні транспортної аварії.</p>	<p>самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив рятувальних робіт на організм людини. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Джерела небезпечних ситуацій у воєнний час. Дії рятувальника в зоні зараження. Квест «Вгадай, назви, знайди, виконай» з видів і дистанцій рятувального багатоборства Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Скласти легенду з медицини, надання першої домедичної допомоги Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ рятувального багатоборства, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, майстер-класів, а також участь у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та оздоровчих заходах з рятувального багатоборства.</p>
---	--	--

<p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Рятувальні роботи в зоні транспортної аварії. Рятувальні роботи в зоні акваторії. Правила поведінки і безпеки на воді. Алгоритм рятувальних робіт на воді. Озброєння для рятування на воді. Одягання гідротермо костюма. Рятування за допомогою плавзасобів.</p> <p>Пошуково-рятувальні роботи в природному середовищі. Транспортування постраждалого з подоланням штучних і природних перешкод Транспортування постраждалого з різними видами травм. Змагання з рятувального багатоборства України. Збір – змагання юних рятувальників Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки». Міжнародні змагання і зльоти.</p>	
--	--	--

АВТОРИ: Рогач В. І., Виноградов В. В., Руденко М. М., Ребрина Ан. Ан.

**Варіативний модуль
САМБО
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання</p> <p>[6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p>	<p>Поява фізичної культури і спорту. Поняття про ФК і спорт. Фізична культура важливий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини. Фізична культура у народів Стародавньої Русі. Вимоги до одягу і взуття для занять фізичної культури. Знайомство з історією виникнення народних ігор. Історія єдиноборств, як багатовікові традиції української бойової культури (легендарні герої - захисники України) Зародження і розвиток боротьби САМБО в світі та в Україні.</p>	<p>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (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. Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ САМБО на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Квест на знання термінології САМБО «Вгадай, назви, виконай» Проектна діяльність з розподілом на групи і</p>

<p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p>	<p>Спортивна форма САМБО – куртка, шорти, борцівки.</p> <p>Поняття про техніку САМБО.</p> <p>Страховка і допомога під час занять.</p> <p>Загальноприйняті правила безпеки на заняттях фізичною культурою. Правила безпечної поведінки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО. Правила здорового способу життя.</p> <p>Загальна фізична підготовка:</p> <p>Стройові вправи. Стройові прийоми.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи в русі.</p> <p>Вправи на подолання власної ваги</p> <p>Стретчинг</p> <p>Вправи з предметами</p> <p>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів);</p> <p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p>Ігри на розвиток сприйняття і орієнтування в просторі.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка:</p> <p>Основні принципи групування, прийоми самостраховки.</p> <p>Прийоми самостраховки.</p> <p>Вправи для утримань.</p> <p>Вправи для виведення з рівноваги.</p> <p>Вправи для підніжок.</p> <p>Вправи для підсікання.</p> <p>Техніко-тактична підготовка:</p> <p>Утримання.</p>	<p>команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ САМБО специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях 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 САМБО.</p>
--	---	--

<p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>Перевертання. Виведення з рівноваги. Кидки. Основні способи початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування).</p>	
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання</p>	<p>Фізична культура українських козаків. Історія розвитку фізичної культури в XVII-XIX ст. Олімпійські ігри давнини. Відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху. Історія зародження олімпійського руху в Україні. Режим дня, його основний зміст та правила планування. Загартовування організму. Вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості. Проведення самостійних занять з корекції</p>	<p>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (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. Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ САМБО на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Квест на знання термінології САМБО «Вгадай, назви, виконай»</p>

<p>фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час</p>	<p>постави і статури. Народні ігри, як засіб фізичної культури. Культурні традиції, як місток між поколіннями. САМБО як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини. Гігієнічні правила на заняттях САМБО. Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою. Правила безпечної поведінки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО. Правила здорового способу життя. Загальна фізична підготовка: Стройові вправи. Стройові прийоми. Загально-розвиваючі вправи. Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на подолання власної ваги. Стретчинг Вправи з предметами Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів); 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. Рухливі ігри. Спеціальна фізична підготовка: Прийоми самостраховки. Спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО на початковому рівні. Вправи для утримань. Вправи для виведення з рівноваги. Вправи для підніжок. Вправи для підсікання. Вправи для кидків захопленням ніг.</p>	<p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацією прийомів. Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ САМБО специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. 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 спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з САМБО.</p>
---	--	--

<p>рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>Техніко-тактична підготовка: Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену. Утримання. Виведення з рівноваги. Кидки. Основні способи початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування). Рухливі ігри.</p>	
---	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які</p>	<p>Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів. Загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання. САМБО під час II Світової війни. Кращі представники САМБО. Розвиток САМБО в Україні. Успіхи українських самбістів на міжнародній арені. Фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей. Характеристика основних фізичних якостей: швидкості, гнучкості, координації, сили і витривалості. ЗСЖ. Поведінка в надзвичайних ситуаціях.</p>	<p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів розвитку боротьби в цілому та САМБО окремо; історичних фактів, цікавих прикладів про вплив САМБО на організм людини, її фізичне та психологічне здоров'я) Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з САМБО): Безпека та дисципліна; знання термінології, правил та технічних дій САМБО.</p>

<p>брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки</p>	<p>Поняття про спортивну етику і взаєминах між людьми.</p> <p>Правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних.</p> <p>Проведення самостійних занять з корекції постави і статури.</p> <p>Оцінка ефективності занять.</p> <p>Термінологія САМБО.</p> <p>Техніка САМБО та правильне виконання технічних дій.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях САМБО.</p> <p>Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО.</p> <p>Загально розвивальні вправи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загально розвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах. - Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. - Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг. <p>Вправи з предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зі скакалкою - стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку; - з гімнастичною палицею - нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і скручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці; - з набивним м'ячем (1-2 кг) - кидки вгору і ловля з поворотами і присіданнями, перекидання по колу і в різних напрямках різними способами; - з еспандером; 	<p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами САМБО.</p> <p>Груповий: участь учнів у внутрішньо шкільних конкурсах, флешмобах, фестивалях, змаганнях; участь учнів у регіональних та всеукраїнських змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з САМБО.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ (загально розвивальних, швидко-силових, на розвиток фізичних якостей, прикладних) на різних етапах навчання.</p> <p>Практичне виконання рухів та вправ спеціальної фізичної підготовки, формування вмінь та навичок щодо спеціальної підготовки САМБО.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів, вправ та навичок для правильного виконання технічних дій в САМБО на різних етапах навчання.</p> <p>Ігри, розваги та квести з САМБО: індивідуально, в парах, та командою.</p>
---	--	---

недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності
[9 ФІО 3.5.1-2]

- з гумовим амортизатором.
Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).
- Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.).
- Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупуванні; перекат вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо.
- Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напівшпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін.
- Вправи на рівновагу.
- Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.
Загально розвивальні вправи в русі.
- Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків;
- Біг за розмітками із виконанням завдань.
- Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по пересічній місцевості.
- Біг на швидкість.
- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей.
Стрибки на одній, двох і з ноги на ногу на місці; з

поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скакалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скакалку. Стрибки в довжину відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).

- Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;
- Лазіння по канату в два і три прийоми;
- Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);
- Подолання простої смуги перешкод.
- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.

Вправи на подолання власної ваги

- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.
- Підтягування на низькій і високій перекладині.
- Підтягування різними хватками і способами.
- Силкові вправи у висах і упорах.
- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).

Вправи прикладного характеру:

- Вправи в підйманні і перенесенні людини (вантажів).
- Естафети.
- Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи.
- 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.

Прийоми самостраховки:

- Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.).
- Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках.
- Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці.
- Самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком.
- Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.
- Самостраховка вперед на руки зі стійки. - Самостраховка вперед на руки стрибком.
- Падіння на руки стрибком назад.
- Самостраховка на спину стрибком.

Спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО.

Вправи для кидків:

- Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань.
- Для зачепів. Ходьба на внутрішній стороні стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (то ж з партнером).
- Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те

ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині - піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках - виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду.

- Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, то ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови - поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком). Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком.

- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій. Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.

- Для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).

- Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках).

- Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.

- Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу.

- Для вдосконалення захоплення ніг - швидке

підіймання лежачого м'яча і кидок за себе; зворотним захопленням відкинути лежачого м'яч в сторону; ударом долоні відкинути м'яч в сторону. - Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.

Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вибивний», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.

Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.

Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.

Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.

Утримання

- Утримання збоку захопленням шиї і руки.
- Утримання з боку ніг обхватом тулуба.
- Утримання збоку захопленням тулуба і руки.
- Утримання верхи захопленням шиї і руки.
- Утримання верхи з захопленням рук.
- Утримання з боку голови захопленням шиї і руки.
- Утримання з боку голови з обхватом тулуба.
- Утримання з боку ніг захопленням тулуба і руки.
- Утримання поперек захопленням руки.
- Утримання поперек захопленням пояса і одвороту куртки.

Виведення з рівноваги:

- Виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.

- Виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї.

Кидки.

Задня підніжка захопленням руки і шиї.

Передня підніжка захопленням пояса.

Бічне підсікання противника, що встає з колін.

Переднє підсікання в коліно.

Зачеп гомілкою зовні.

Кидок через стегно захватом пояса через різнойменне плече.

Кидок через спину захватом руки і одвороту.

Кидок захопленням однойменної гомілки зсередини.

Кидок захопленням різнойменної гомілки зовні.

Кидок захопленням ніг розводячи в сторони.

Імітація кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку.

Кидок захопленням однойменної п'яти зсередини.

Кидок ривком за п'яту з упором в коліно зсередини.

Кидок зворотним захопленням ніг.

Кидок через груди, сідаючи.

Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.

Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:

- Ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу».

- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.

- Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булави», «Ланцюги ковані», «Сильний кидок»,

	«Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».	
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p>	<p>Олімпійський рух в Україні сьогодні. Характеристика видів спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор. Успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх Розвиток САМБО в Україні. Успіхи українських самбістів на міжнародній арені. Кращі представники САМБО. Фізична культура в сучасному суспільстві. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості. Будова і системи людського тіла. ЗСЖ. Вплив фізичних вправ на розвиток систем організму і органів почуттів. Виховання морально-вольових якостей у процесі занять спортом: свідомість, повага до старших, сміливість, витримка, рішучість, наполегливість. Поведінка в надзвичайних ситуаціях. Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми. Термінологія САМБО. Правила змагань з САМБО. Техніка САМБО та правильне виконання технічних дій. Гігієнічні правила на заняттях САМБО. Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях. Дотримання правил безпеки на заняттях</p>	<p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів розвитку боротьби в цілому та САМБО окремо; історичних фактів, цікавих прикладів про вплив САМБО на організм людини, її фізичне та психологічне здоров'я)</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з САМБО): Безпека та дисципліна; знання термінології, правил та технічних дій САМБО.</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами САМБО.</p> <p>Груповий: участь учнів у внутрішньо шкільних конкурсах, флешмобах, фестивалях, змаганнях; участь учнів у регіональних та всеукраїнських змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з САМБО. Практичне виконання рухів і вправ (загально розвивальних, швидко-силових, з предметами, на подолання власної ваги, на розвиток фізичних якостей, прикладних) на різних етапах навчання. Практичне виконання рухів та вправ спеціальної фізичної підготовки, формування вмінь та навичок щодо спеціальної підготовки</p>

<p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>фізичною культурою і спортом. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО. Загальнорозвивальні вправи. - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах. - Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. - Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг. Стретчинг: - розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і гомілковостопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч. Вправи з предметами: - зі скакалкою - стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку; - гімнастичною палицею - нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці; - набивним м'ячем (1-2 кг) - перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекидати м'яч прямими руками з одного боку на іншу; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з</p>	<p>САМБО. Інтегровані завдання поєднання рухів, вправ та навичок для правильного виконання технічних дій в САМБО на різних етапах навчання. Ігри, розваги та квести з САМБО: індивідуально, в парах, та командою.</p>
---	--	---

м'ячем у витягнутих вперед руках.

- вправи з еспандером;
- вправи з гумовим амортизатором.

Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).

- Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.).
- Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупуванні; перекид вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо.
- Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін.
- Вправи на рівновагу.
- Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.

Загальнорозвивальні вправи в русі.

- Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків;
- Біг за розмітками і з виконанням завдань.
- Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по слабопересічній місцевості.
- Біг на швидкість.
- Закріплення техніки стрибків, розвиток

швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на двох і одній нозі, з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скакалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скакалку. Стрибки в довжину відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).

- Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;
- Лазіння по канату в два і три прийоми;
- Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);
- Подолання простої смуги перешкод.
- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.

Вправи на подолання власної ваги

- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.
- Підтягування на низькій і високій перекладині.
- Підтягування різними хватками і способами.
- Силові вправи у висах і упорах.
- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).

Вправи прикладного характеру:

- Вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажю).
- Естафети.
- Смуга перешкод, що включає різноманітні

прикладні вправи.

- 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.

Прийоми самостраховки:

- Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.).

- Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках.

- Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці.

- Самостраховка на бік перекидом в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком.

- Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.

- Самостраховка вперед на руки зі стійки. - Самостраховка вперед на руки стрибком.

- Падіння на руки стрибком назад.

- Самостраховка на спину стрибком.

Спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО.

Вправи для кидків:

- Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань.

- Для зачепів. Ходьба на внутрішньому краї стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа

без партнера (то ж з партнером).

- Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині - піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках - виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду.
- Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, те ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови - поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком). Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком.
- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій. Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для техніки.
- Для вдосконалення підсікань: удари подошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).
- Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити м'яч (м'яч в руках).
- Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.
- Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу.

- Для вдосконалення захоплення ніг - швидке підймання лежачого м'яча і кидок за себе; зворотним захопленням відкинути лежачого м'яч в сторону; ударом долоні відкинути м'яч в сторону. - Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.

Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.

Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.

Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.

Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.

Утримання

- Утримання збоку захопленням рук.
- Утримання збоку зворотнє.
- Утримання верхи з захопленням голови.
- Утримання верхи з зацепом ніг.
- Утримання з боку голови на колінах.
- Утримання з боку голови зворотним захватом рук.
- Утримання з боку ніг із захопленням рук.
- Утримання з боку ніг з захватом шиї з рукою.
- Утримання поперек із захопленням далекої руки з-під шиї.
- Утримання поперек із захопленням далекого одворота з-під шиї і тулуба.

Виведення з рівноваги:

- Виведення з рівноваги ривком захопленням руки двома руками.
- Виведення з рівноваги поштовхом захопленням тулуба (посадка).
- Виведення з рівноваги ривком, розкручуючи противника навколо себе.
- Виведення з рівноваги поштовхом, відриваючи супротивника від килима (збивання).

Кидки.

- Задня підніжка під обидві ноги.
- Задня підніжка з захопленням руки і шиї.
- Передня підніжка з схрестного захопленням рук.
- Передня підніжка з відкрокуванням.
- Бічне підсікання в темп кроків.
- Бічне підсікання, підкрокуючи.
- Переднє підсікання в коліно з падінням.
- Підсікання зсередини з заведенням.
- Зачеп гомілкою зсередини однойменною ногою.
- Зачеп гомілкою зсередини із захопленням руки і ноги.
- Зачеп гомілкою зовні-ззаду за однойменну ногу.
- Зачеп стопою зсередини.
- Обвив із захопленням різнойменної руки і тулуба.
- Підхват під дві ноги.
- Підхват зовні, відкрокуючи.
- Підхват зсередини в різнойменну ногу.
- Підхват зовні з захватом ноги.
- Підхват зсередини в однойменну ногу.
- Підсад гомілкою зовні.
- Підсад гомілкою зсередини.
- Кидок через стегно із захватом шиї.
- Кидок через стегно захватом пояса через однойменне плече.

- Кидок через спину захватом руки під плече.
 - Кидок через спину зворотним захопленням руки під плече.
 - Кидок через спину захватом одворота двома руками.
 - Кидок бічний переверот.
 - Кидок «Млин» захопленням руки і однойменної ноги.
 - Кидок захопленням ніг різнохватом.
 - Кидок через груди захопленням пояса через різнойменне плече.
 - Кидок через груди захопленням однойменної руки і тулуба збоку.
 - Кидок через голову упором гомілкою в стегно і захопленням однойменної руки і поясу на спині.
 - Кидок через голову, сідаючи глибоко між ногами супротивника.
 - Кидок зворотним захопленням п'яти зсередини.
 - Кидок захопленням однойменного стегна зовні («задня підніжка рукою»).
 - Кидок захопленням ніг, виносячи ноги в сторону.
 - Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.
- Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:
- Ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу».
 - Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.
 - Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булави», «Ланцюги ковани», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти

	кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».	
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які</p>	<p>Роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії.</p> <p>Фізична культура в сучасному суспільстві. Фізична культура як носій і виразник культурних і духовних цінностей.</p> <p>САМБО як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини.</p> <p>Фізична підготовка і її вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей. Зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу.</p> <p>Особливості фізичного розвитку людини.</p> <p>Захисні властивості організму і їх профілактика засобами фізичної культури. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості.</p> <p>Поведінка в надзвичайних ситуаціях.</p> <p>Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.</p> <p>Термінологія САМБО.</p> <p>Правила змагань з САМБО.</p> <p>Техніка САМБО та правильне виконання технічних дій.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях САМБО.</p> <p>Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях.</p> <p>Дотримання вимог ЗСЖ та безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО.</p>	<p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (порядок участі у змаганнях, тактика проходження змагальної діяльності, правила змагань з САМБО, тактико-технічні прийоми під час участі у змаганнях)</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з САМБО): Безпека та дисципліна; знання термінології, правил та технічних дій САМБО.</p> <p>Індивідуальний: диференціація використання різних засобів тренувань для розвитку основних рухових якостей засобами САМБО.</p> <p>Груповий: участь учнів у внутрішньо шкільних конкурсах, флешмобах, фестивалях, змаганнях; участь учнів у регіональних та всеукраїнських змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з САМБО.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ (комплексних, загально розвивальних, швидкокісно-силових, з предметами, на подолання власної ваги, на розвиток фізичних якостей, прикладних) на різних етапах навчання.</p> <p>Практичне виконання вправ спеціальної та комплексної фізичної підготовки протягом року, формування вмінь та навичок щодо спеціальної підготовки САМБО.</p>

<p>вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах. - Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. - Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг. <p>Стретчинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і гомілковостопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч. <p>Вправи з предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зі скакалкою - стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку; - з гімнастичною палицею - нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці; - з набивним м'ячем (1-2 кг) - перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекидати м'яч прямими руками з одного боку на іншу; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках. - з еспандером; - з гумовим амортизатором. 	<p>Інтегровані завдання поєднання рухів, вправ та навичок для правильного виконання технічних дій в САМБО на різних етапах навчання.</p> <p>Ігри, розваги та квести з використанням тактико-технічних дій САМБО: індивідуально, в парах, та командою.</p>
--	--	---

Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).

- Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.).

- Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо.

- Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін.

- Вправи на рівновагу.

- Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.

Загальнорозвивальні вправи в русі.

- Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків;

- Біг за розмітками і з виконанням завдань.

- Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середній дистанції. Крос по слабо пересічній місцевості.

- Біг на швидкість.

- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі

скачалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скачалку. Стрибки в довжину відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).

- Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;
- Лазіння по канату в два і три прийоми;
- Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);
- Подолання смуги перешкод.
- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.

Вправи на подолання власної ваги

- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.
- Підтягування на низькій і високій перекладині.
- Підтягування різними хватками і способами.
- Силкові вправи у висах і упорах.
- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).

Вправи прикладного характеру:

- Вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажу).
- Естафети.
- Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи.
- 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.

Прийоми самостраховки:

- Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.).
- Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках.
- Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці.
- Самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком.
- Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.
- Самостраховка вперед на руки зі стійки.
- Самостраховка вперед на руки стрибком.
- Падіння на руки стрибком назад.
- Самостраховка на спину стрибком.

Спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО.

Вправи для кидків:

- Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань.
- Для зачепів. Ходьба на внутрішньому краї стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (то ж з партнером).
- Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація

підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині - піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках - виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду.

- Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, то ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови - поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком). Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком.

- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.

- Для вдосконалення підсікань: удари подошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).

- Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити м'яч (м'яч в руках).

- Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.

- Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу.

- Для вдосконалення захоплення ніг - швидке підймання лежачого м'яча і кидок за себе; зворотним захопленням відкинути лежачого м'яч

в сторону; ударом долоні відкинути м'яч в сторону.

- Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.

Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.

Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.

Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.

Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.

Повторення та удосконалення прийомів і кидків, вивчених на попередніх етапах підготовки.

Утримання

- збоку лежачи.

- верхи з обвивом ніг зовні.

- з боку голови із захопленням одворотів з-під рук.

- з боку ніг зворотне.

- поперек із захопленням різнойменної ноги.

Виведення з рівноваги:

- ривком захватом рук з падінням.

- поштовхом захопленням руки.

Кидки.

- Задня підніжка з падінням.

- Задня підніжка з захопленням руки і шиї спереду-зверху (зворотним захопленням).

- Задня підніжка під дальню ногу.
 - Задня підніжка закрокуючи.
 - Передня підніжка з коліна з падінням. - Передня підніжка з захопленням шиї.
 - Передня підніжка збиваючи на виставлену ногу.
 - Передня підніжка з захопленням руки і пояса.
 - Бічне підсікання схрестним захопленням рук.
 - Бічне підсікання при русі противника назад.
 - Підсікання зсередини на місці.
 - Зачеп гомілкою зсередини різнойменною ногою.
 - Зачеп гомілкою зсередини з захватом руки двома руками.
 - Зачеп гомілкою з нирком під руку.
 - Зачеп стопою з падінням.
 - Обвив, сідаючи.
 - Кидок через стегно із захватом шиї.
 - Кидок через стегно захватом пояса.
 - Кидок через спину захватом схрещених рук.
 - Кидок через спину захватом однойменного одворота.
 - Кидок бічний переворот.
 - Кидок «Млин» з колін.
 - Кидок захопленням ніг.
 - Кидок через груди захватом руки і тулуба спереду.
 - Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.
- Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:
- Ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу».
 - Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.
 - Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булави»,

	«Ланцюги ковані», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».	
--	--	--

АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г.А., Ребрина Ан. Ан.

**Варіативний модуль
СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА
5 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності</p>	<p>Історія розвитку скандинавської ходьби в Україні.</p> <p>Загальна характеристика скандинавської ходьби.</p> <p>Основні правила ходьби.</p> <p>Правила безпеки під час скандинавської ходьби.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>Правила здорового способу життя.</p> <p>Особиста гігієна учня/учениці.</p> <p>Спеціальні та прикладні фізичні 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.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів ніг.</p> <p>Техніка виконання скандинавської ходьби.</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>Фронтальний: 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>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами ходьби. Безпека та дисципліна – запорука надійного та безпечного успіху на уроці.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив скандинавської ходьби на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p>

<p>[6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні,</p>		<p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах скандинавської ходьби</p>
---	--	---

<p>завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм</p>	<p>Місце скандинавської ходьби на сучасному етапі розвитку фізичної культури та світового спорту. Значення для команди особистого результату ходака. Правила безпеки на заняттях. Правила здорового способу життя. Спеціальні та прикладні фізичні вправи. 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). 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 розвитку сили м'язів стопи ніг. Імітаційні вправи в ускладнених умовах. Техніка виконання скандинавської ходьби. Способи пересування. Скандинавська ходьба за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії скандинавської ходьби). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до успіху на уроках зі скандинавської ходьби. Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами ходьби. Безпека та дисципліна – запорука надійного та безпечного успіху на уроці. Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив скандинавської ходьби на організм людини). Ігри, розваги та квести: індивідуально, в</p>

<p>виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх,</p>		<p>парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах скандинавської ходьби</p>
--	--	---

<p>виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p>	<p>Досягнення скандинавських хоодаків на міжнародному рівні. Значення спеціальної фізичної підготовки для скандинавської ходьби. ЗСЖ. Загартовування організму. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Імітаційні вправи у скандинавській ходьбі. Пересування різними способами. Кидки набивного м'яча. Скандинавська ходьба.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі скандинавської ходьби, здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив</p>

<p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>фізичного виховання на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі скандинавської ходьби, здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів.</p> <p>Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p>
--	--	---

Виконання інтерактивних вправ.
Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі скандинавської ходьби, здорового способу життя).
Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.
Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.
Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.
Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).
Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.
Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.
Виконання інтерактивних вправ.
Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного</p>	<p>Особливості фізичної підготовки у скандинавській ходьбі з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей у скандинавській ходьбі.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час занять скандинавською ходьбою.</p> <p>Профілактика травматизму.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг. Імітаційні вправи.</p> <p>Техніка ходьби.</p> <p>Скандинавська ходьба. Основні помилки.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі скандинавської ходьби, здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі скандинавської ходьби, здорового способу життя).</p>

фізичного вдосконалення

[9 ФІО 1.2.2]

Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел

[9 ФІО 1.5.1-1]

Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень

[9 ФІО 3.4.1-3]

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності

[9 ФІО 3.5.1-2]

Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.

Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.

Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.

Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості). Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.

Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.

Виконання інтерактивних вправ.

Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.

Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі скандинавської ходьби, здорового способу життя).

Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного

		<p>здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
--	--	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які</p>	<p>Поняття та терміни із скандинавської ходьби. Технічна та тактична підготовки скандинавського хоодака. Індивідуальні тактичні дії хоодака.</p> <p>Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей хоодака засобами скандинавської ходьби.</p> <p>Злагоджені дії хоодака.</p> <p>Основні засади правильної ходьби.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять скандинавською ходьбою.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі скандинавської ходьби, здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.</p>

<p>брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки</p>	<p>силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м’язів рук та ніг. Імітаційні вправи. Скандинавська ходьба на відкритому повітрі. Навчальна скандинавська ходьба</p>	<p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості). Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу. Виконання інтерактивних вправ. Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей. Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі скандинавської ходьби, здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях</p>
---	--	--

недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності
[9 ФІО 3.5.1-2]

фізкультурного спрямування.
Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.
Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).
Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.
Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.
Виконання інтерактивних вправ.
Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі скандинавської ходьби, здорового способу життя).
Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.
Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.
Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.
Пошукові (творчі) завдання: самостійний

		<p>пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
--	--	--

АВТОРИ: Ребрина Ан. Ан., Перун А. М., Огонесян А. В., Ребрина Ан. Ар.

**Варіативний модуль
СКВОШ
5 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p>	<p>Історія розвитку українського сквошу.</p> <p>Загальна характеристика гри (розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>Правила здорового способу життя.</p> <p>Особиста гігієна учня.</p> <p>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</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>Техніко-тактичні вправи. Стійка сквошиста.</p> <p>Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці сквошиста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії сквошу).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в сквоші.</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами сквошу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив сквошу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами сквошу:</p>

<p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової</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>індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання зі сквошу .</p>
--	---	---

<p>діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p>	<p>Місце українського сквошу на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту. Значення для команди точних ударів та прийому гравцем м'яча. Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя. Спеціальні та прикладні фізичні вправи. 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 для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи в ускладнених умовах. Техніко-тактичні вправи. Способи пересування гравця по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Подача м'яча знизу. Удари знизу. Прийом знизу після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії сквошу). Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в сквоші. Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами сквошу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив сквошу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами сквошу:</p>

<p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової</p>	<p>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>індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання зі сквошу</p>
--	--	---

<p>діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p>	<p>Правила гри в сквош. Основні удари в сквоші. Медичний контроль і самоконтроль юного сквошиста. Профілактика травматизму під час занять сквошем. Вправи із перенесенням предметів, м'ячів; човниковий біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості. Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки; імітування ударів; спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами сквошу. Пересування: поєднання прийомів пересування по корту. Імітація ударів з поєднанням</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках сквошу. Обговорення та дискусії. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок. Участь у змаганнях. Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей. Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей. Індивідуальні завдання, які учні виконують</p>

<p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>переміщення приставним та хресним кроком.</p> <p>Удари по м'ячу: удари різними способами; удари на точність і дальність; утримання м'яча різними способами: самостійно, в парах, колоною по черзі.</p> <p>Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем рукою, з використанням ракетки: самостійно, в парах.</p>	<p>самостійно.</p> <p>Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи.</p> <p>Фронтальна форма виконання вправ.</p> <p>Колова форма виконання вправ.</p>
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової	Українські та зарубіжні спортсмени. Спортивний режим і харчування юного	Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації

<p>активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил</p>	<p>сквошиста. Основні поняття суддівства в сквоші. Рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами сквошу; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з ракеткою; стрибки з місця і з розбігу. Стійки під час подачі: правобічна, лівобічна. Прийом подачі. Удари по м'ячу з виходом до зони Т. Навчальна гра. Утримання м'яча соло: драйвом, дроп (з правої та лівої сторони), кросом за права наліво і навпаки; Утримання м'яча в парах: драйв, дроп, крос. Виконання різноманітних комбінацій ударів: в парах, в колоні по колу. Жонгливання: на правій стороні ракетки, на лівій стороні ракетки, по черзі, з відскоком від підлоги, удари в підлогу, комбінування ударів та в підлого та жонгливання.</p>	<p>(наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу. Обговорення та дискусії. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок. Участь у змаганнях. Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей. Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей. Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно. Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи. Фронтальна форма виконання вправ. Колова форма виконання вправ.</p>
---	--	--

<p>“чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
--	--	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для</p>	<p>Основні засади суддівства.</p> <p>Профілактика травматизму на уроках сквошу.</p> <p>Міжнародні сквош організації.</p> <p>Біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; вправи для розвитку швидко-силових якостей; човниковий біг; вправи з перенесенням м'ячів; складно координаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами.</p> <p>Утримання м'яча солом: драйвом, дроп (з правої та лівої сторони), кросом за права наліво і навпаки; Утримання м'яча в парах: драйв, дроп, крос.</p> <p>Виконання різноманітних комбінацій ударів: в парах, в колоні по колу.</p> <p>Виконання ударів на точність та дальність.</p> <p>Комбінації ударів з відскоку та з льоту.</p> <p>Жонгливання: на правій стороні ракетки, на лівій стороні ракетки, по черзі, з відскоком від підлоги, удари в підлогу, комбінування ударів в підлогу та</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок.</p> <p>Участь у змаганнях.</p> <p>Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей.</p> <p>Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей.</p> <p>Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно.</p> <p>Групові завдання, коли учні об'єднуються в</p>

<p>профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>жонглювання.</p>	<p>декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи. Фронтальна форма виконання вправ. Колова форма виконання вправ.</p>
<p>АВТОРИ: Адамчук В.Є., Профорук М.Ю.</p> <p>Варіативний модуль СЛАЛОМ (РОЛИКОВІ КОВЗАНИ) 5 КЛАС</p>		
<p>Очікувані результати</p>	<p>Пропонований зміст навчального предмета</p>	<p>Види навчальної діяльності учнів</p>
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час</p>	<p>Історія появи та загальна характеристика роликового спорту, підбір роликів. Правила безпечної поведінки під час катання на роликах.</p>	<p>Фронтальний - обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії роликового спорту). Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів про появу</p>

<p>виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із</p>	<p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП) - процес розвитку рухових здібностей, що відповідають специфічним вимогам діяльності у вибраному виді спорту, катанні на роликах .</p> <p>Спеціальна технічна підготовка (СТП) - процес навчання учнів основам техніки рухових дій, вдосконалення вибраних форм спортивної техніки, а також розвиток необхідних для цього рухових здібностей.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, предметів захисту та спортивного одягу, режиму дня, особистої гігієни.</p> <p>Катання на роликів ковзанах. Базові елементи, Тобто, найпростіші вправи, які допомагають виробити правильну постановку ніг і тіла при катанні на слаломній доріжці, розвинути необхідні початкові навички руху і управління роликами.</p> <p>Хвиля чи змійка (parallel) - два ковзани, що знаходяться паралельно один до одного, одночасно об'їжджають конуси.</p> <p>Монолайн (monoline) - одна нога йде за іншою, утворюючи лінію.</p> <p>Вісімка або крісс - кросс (criss - cross) - ноги схрещуються на одному конусі, розходяться на наступному і знову сходяться.</p> <p>Ванфут вперед/назад (one foot forward / one foot backward), тобто їзда між фішками на одній нозі вперед і назад.</p> <p>Їзда на задньому і передньому колесах вперед і назад.</p> <p>(forward / backward heel - toe) - один з найпростіших і ефектних трюків для розвитку вестибулярного апарату, тобто, рівноваги.</p> <p>Рух по прямій, рух між фішками</p>	<p>роликового спорту, опису виконання елементів та технічних дій катання на роликах).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху зі слалому.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в роликовому спорті.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Квести на тему: «Особиста гігієна».</p> <p>Диференціація учнів – розвиток основних рухових якостей засобами роликового спорту.</p> <p>Груповий - участь учнів у конкурсах, естафетах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок, техніки катання на роликів ковзанах.</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих прикладів про вплив катання на роликів ковзанах на організм людини).</p> <p>Інтегровані завдання-- поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання зі слалому.</p>
---	---	---

<p>висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>Кораблик (sidesurf) - елемент, який вимагає хоч би мінімальної розтяжки. Гальмування на роликах розворотом. Вимірювання ЧСС (частоти скорочень серця) за 1 хв. Вправи для відновлення дихання під час руху. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО</p>	<p>Розвиток роликового спорту в Україні та за кордоном.</p>	<p>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації.</p>

<p>1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p>	<p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Загальна фізична підготовка.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка. Силкові вправи.</p> <p>Вправи для м'язів пресу.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час їзди на роликах.</p> <p>Спеціальна технічна підготовка.</p> <p>Катання на роликових ковзанах.</p> <p>Вправи слалому на роликах: піввісімки вперед, а потім піввісімки назад.</p> <p>Грейпвайн (grapevine - англ. виноградна лоза).</p> <p>Даблгрейпвайн (double grapevine, подвійний грейпвайн) (independent- англ. незалежний) повністю розсинхронізований кораблик.</p> <p>Катбек (cutback) – це одночасне зміщення у бік обома ногами;</p> <p>Кікбек (kickback) - почергове закидання п'яти в сторону під час руху.</p> <p>Ікс (X) - база для освоєння усіх стрибкових елементів.</p> <p>Вправи для удосконалення техніки гальмування на роликових ковзанах:</p> <p>Гальмування біля перешкоди, ass-stop, grass-stop, гальмування штатним гальмом, чирка-чирк.</p> <p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості. Проходження відрізків до 50 метрів без урахування часу.</p>	<p>Пошукові завдання - передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих прикладів про вплив катання на роликових ковзанах на організм людини).</p> <p>Диференціація учнів-- розвиток основних рухових якостей засобами роликового спорту.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Фронтальний - обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії роликового спорту).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в роликовому спорті.</p> <p>Груповий - участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання.</p> <p>Формування вмій та навичок основам техніки катання на роликових ковзанах.</p> <p>Інтегровані завдання --поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання зі слалому. Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах а також участь у всеукраїнських подіях.</p>
---	---	--

<p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p>	<p>Види роликів ковзанів. Захисне спорядження при катанні на роликах. Правила безпеки життєдіяльності під час катанні на роликах. Загальна фізична підготовка. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальна фізична підготовка (СФП) - процес розвитку рухових здібностей, що відповідають специфічним вимогам діяльності у вибраному виді спорту, катанні на роликових ковзанах. Спеціальна фізична підготовка. Силові вправи. Стрибкові вправи. Вправи для м'язів пресу. Правила безпеки життєдіяльності під час катанні на роликах. Спеціальна технічна підготовка. Вправи на удосконалення техніки катання на роликових ковзанах: Передній шопингкарт (shopping cart) комбінація елементів : ванфута та ікса; Виконання елементів на двох колесах; Кораблики на двох колесах. Вправи на удосконалення елементів техніки гальмування на роликових ковзанах: Удосконалення техніки гальмування біля перешкоди. Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості. Проходження відрізків до 50 метрів без урахування часу.</p>	<p>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації. Пошукові завдання - передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих прикладів про вплив катання на роликових ковзанах на організм людини). Диференціація учнів - розвиток основних рухових якостей засобами роликів спорту. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Фронтальний -- обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії роликів спорту). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в роликів спорту. Груповий -- участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання. Формування вмінь та навичок основам техніки катання та гальмування на роликових ковзанах. Інтегровані завдання -- поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання зі слалому. Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, на шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у всеукраїнських подіях.</p>
---	--	---

<p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
---	--	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової</p>	<p>Види роликів ковзанів. Захисне спорядження при катанні на роликах. Правила безпеки життєдіяльності під час катання на роликах. Правила виконання швидкісного слалому. Спортивний режим і харчування спортсмена. Правила правильного падіння. Групування під час падіння. Надання першої долікарської допомоги при падінні. Олімпійські дистанції, правила проведення змагань з швидкісного слалому. Основні поняття суддівства. Комплекси загально розвивальних та гімнастичних вправ. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для розвитку сили, швидкості, гнучкості, рівноваги. Стрибкові вправи.</p>	<p>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації. Пошукові завдання-- передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих прикладів про вплив катання на роликових ковзанах на організм людини). Диференціація учнів -- розвиток основних рухових якостей засобами роликів спорту. Інтегровані завдання -- поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання зі слалому. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Фронтальний -- обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії роликів спорту). Індивідуальна творчість та командна</p>

<p>діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Катання на роликах: Рух на одній нозі по прямій, рух на одній нозі об’їжджаючи фішки. Рух на одній нозі з підтриманням швидкості руху. Правила безпеки життєдіяльності під час катання на роликах. Спеціальна технічна підготовка. Катання на роликах: Вправи для удосконалення техніки пересування на роликових ковзанах. Вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням. Подолання відстані до 500 метрів. Старти і повороти. Ігри та розваги на роликах. Змагальна діяльність. Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості. Проходження відрізків до 100 метрів без урахування часу.</p>	<p>взаємодія – шлях до креативного успіху в роликовому спорті. Груповий -- участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання. Формування вмій та навичок основам техніки катання на роликових ковзанах. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Інтегровані завдання --поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання зі слалому. Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у всеукраїнських подіях.</p>
---	---	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
-----------------------------	--	---

<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p>	<p>Правила безпеки життєдіяльності під час катанні на роликах.</p> <p>Профілактика травматизму та захворювань при катанні на роликах,</p> <p>Перша допомога при нещасних випадках.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи.</p> <p>Загальна фізична підготовка.</p> <p>Комплекси загальнорозвиваючих вправ.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка.</p> <p>Вправи у парах, з додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку гнучкості, сили м'язів ніг та рук, вправи на гімнастичній стінці.</p> <p>Тренування стабільності, тобто відпрацювання навичок правильної стійки і чистоти катання.</p> <p>Ігри для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Правила безпеки життєдіяльності під час катанні на роликах.</p> <p>Спеціальна технічна підготовка.</p> <p>Вправи на удосконалення техніки катання на роликах.</p> <p>Відпрацювання траєкторії руху ноги навколо конусів;</p> <p>підтримання та збільшення швидкості руху по доріжці. Розгін, проїзд по доріжці з найбільшою швидкістю, гальмування. Задній хід. Вправи «пісочний годинник», «вісімка», вищий пілотаж.</p> <p>«Пістолети» - їзда, присівши на одній нозі.</p> <p>«Інверти» - елементи, що пішли від інвертного кораблика: носки ноги зводяться разом, а п'ятки вивертаються назовні.</p> <p>Змагальна діяльність.</p> <p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості. Проходження відрізків до 50 метрів без урахування часу.</p>	<p>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації.</p> <p>Пошукові завдання -- передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих прикладів про вплив катання на роликів ковзанах на організм людини).</p> <p>Диференціація учнів -- розвиток основних рухових якостей засобами роликів спорту.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Фронтальний -- обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії роликів спорту).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в роликів спорту.</p> <p>Груповий - участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, флешмобах, фестивалях, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання.</p> <p>Формування вмінь та навичок основам техніки катання на роликів ковзанах.</p> <p>Інтегровані завдання -- поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання зі слалому.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у всеукраїнських подіях.</p>
---	---	--

<p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
--	--	--

АВТОРИ: Макаров О. М., Коломоєць Г. А., Бублей Ю. А.

**Варіативний модуль
СКЕЛЕЛАЗІННЯ, БОУЛДЕРІНГ І АЛПІНІЗМ
7 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової</p>	<p>Техніка безпеки на уроках з скелелазіння. Безпека та безаварійність – основні вимоги до скелелазіння, боулдерінгу і альпінізму. Дії у разі настання нещасного випадку. Основні вимоги безпеки: Історія і розвиток альпінізму, скелелазіння і боулдерінгу. Особливості та перспективи розвитку альпінізму, скелелазіння і боулдерінгу. Скалодроми і дисципліни – лазіння на труднощі, на швидкість і боулдерингу. Гігієна юного альпініста і скелелазера. Важливість дисципліни у поході та уміння оцінювати свої сили і можливості. Особисте, групове і спеціальне спорядження альпіністів Значення скелелазіння і альпінізму як виду спорту</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ зі скелелазіння і альпінізму на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив скелелазіння і альпінізму на організм людини, результатів змагань і сходжень) для використання командою чи класом на уроках зі скелелазіння і альпінізму. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Значення знань і умінь з топографії і орієнтування. Важливість дотримання безпеки під час</p>

<p>діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Міжнародна федерація зі скелелазіння і альпінізму (UIAA). Правила змагань зі скелелазіння Дисципліни змагань зі скелелазіння Підготовка альпіністів щодо вивчення місцевості під час визначення майбутнього маршруту сходження. Класифікації етапів навчання і фактичної підготовленості альпіністів. Контроль перевтомлення та відновлення в процесі підготовки. Вправи без предметів для загального розвитку Вправи з предметами Вправи на гімнастичних снарядах Вправи з інших видів спорту Вправи для розвитку швидкісних якостей. Вправи для розвитку спритності та рівноваги. Вправи для розвитку сили. Вправи для розвитку витривалості. Вправи для розвитку гнучкості. Вправи для розвитку координації. Лазіння з гімнастичною страховкою Лазіння з верхньою страховкою Лазіння з нижньою страховкою Подолання скельних ділянок у природному середовищі, а також підготовлених трас Підготовка альпініста Топографія. Орієнтування на місцевості і компас. Рюкзак альпініста. Встановлення наметів. Розпалювання вогнища. Техніка подолання перешкод Туристські вузли Домедична допомога</p>	<p>змагань зі сходжень, скелелазіння. Квест «Вгадай, назви, знайди, виконай» Проектна діяльність з розподілом на зв'язки, групи і команди Скласти простий маршрут сходження. Розробити маршрут з боулдерінгу. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправу зі скелелазіння і альпінізму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, майстер-класів, а також участь у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та оздоровчих заходах зі скелелазіння і альпінізму</p>
<p>8 клас</p>		

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p>	<p>Техніка безпеки на уроках з скелелазіння.</p> <p>Безпека та безаварійність – основні вимоги до скелелазіння, боулдерінгу і альпінізму.</p> <p>Історія і особливості та перспективи розвитку альпінізму, скелелазіння і боулдерінгу.</p> <p>Міжнародна федерація зі скелелазіння (UIAA).</p> <p>Правила змагань зі скелелазіння</p> <p>Дисципліни змагань зі скелелазіння</p> <p>Підготовка альпіністів щодо вивчення місцевості під час визначення майбутнього маршруту сходження.</p> <p>Класифікації етапів навчання і фактичної підготовленості альпіністів.</p> <p>Акліматизація альпіністів під час сходження в горах</p> <p>Вправи без предметів для загального розвитку.</p> <p>Вправи з предметами.</p> <p>Вправи на гімнастичних снарядах.</p> <p>Вправи з інших видів спорту</p> <p>Вправи для розвитку швидкісних якостей.</p> <p>Вправи для розвитку спритності та рівноваги.</p> <p>Вправи для розвитку сили.</p> <p>Вправи для розвитку витривалості.</p> <p>Вправи для розвитку гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку координації.</p> <p>Лазіння з гімнастичною страховкою</p> <p>Лазіння з верхньою страховкою</p> <p>Лазіння з нижньою страховкою</p> <p>Подолання скельних ділянок у природному середовищі, а також підготовлених трас</p> <p>Підготовка альпініста</p> <p>Топографія і орієнтування.</p> <p>Рюкзак альпініста.</p> <p>Організація харчування під час сходження в горах.</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ зі скелелазіння і альпінізму на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив скелелазіння і альпінізму на організм людини, результатів змагань і сходжень, удосконалення альпіністського спорядження, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках зі скелелазіння і альпінізму.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Значення знань і умінь з топографії і орієнтування.</p> <p>Важливість дотримання безпеки під час змагань і сходжень зі скелелазіння і альпінізму.</p> <p>Квест «Вгадай, назви, знайди, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на зв'язки, групи і команди.</p> <p>Скласти маршрут сходження 1-6 категорії складності.</p> <p>Розробити маршрут з боулдерінгу.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправу зі скелелазіння і альпінізму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь учнів у конкурсах та змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і</p>

<p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Визначення місця біваку. Встановлення наметів. Організація ночівлі. Розпалювання вогнища. Техніка подолання перешкод Туристські вузли Домедична допомога Транспортування постраждалого</p>	<p>фестивалів, майстер-класів, а також у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та оздоровчих заходах зі скелелазіння і альпінізму</p>
--	---	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися</p>	<p>Техніка безпеки на уроках з скелелазіння. Безпека та безаварійність – основні вимоги до скелелазіння, боулдерінгу і альпінізму. Основні вимоги безпеки: Історія і особливості та перспективи розвитку альпінізму, скелелазіння і боулдерінгу. Спорядження для занять скелелазінням і боулдерінгом. Особисте, групове і спеціальне спорядження альпіністів. Значення альпінізму і скелелазіння як виду спорту. Міжнародна федерація зі скелелазіння і альпінізму (UIAA). Правила змагань зі скелелазіння і альпінізму. Дисципліни змагань зі скелелазіння Підготовка альпіністів щодо вивчення місцевості під час визначення майбутнього маршруту сходження. Класифікації етапів навчання і фактичної підготовленості альпіністів. Акліматизація альпіністів під час сходження в горах Місце проведення занять з альпінізму і скелелазіння, спорядження та інвентар. Вправи без предметів для загального розвитку.</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ зі скелелазіння і альпінізму на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив скелелазіння і альпінізму на організм людини, результатів змагань і сходжень, удосконалення альпіністського спорядження, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках зі скелелазіння і альпінізму. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Значення знань і умінь з топографії і орієнтування. Важливість дотримання безпеки під час змагань і сходжень зі скелелазіння і альпінізму. Квест «Вгадай, назви, знайди, виконай»</p>

<p>про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Вправи з предметами.</p> <p>Вправи на гімнастичних снарядах.</p> <p>Вправи з інших видів спорту.</p> <p>Вправи для розвитку швидкісних якостей.</p> <p>Вправи для розвитку спритності.</p> <p>Вправи для розвитку витривалості.</p> <p>Вправи для розвитку гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку координації.</p> <p>Лазіння з гімнастичною страховкою</p> <p>Лазіння з верхньою страховкою</p> <p>Лазіння з нижньою страховкою</p> <p>Подолання скельних ділянок у природному середовищі, а також підготовлених трас</p> <p>Підготовка альпініста</p> <p>Орієнтування на місцевості.</p> <p>Організація харчування під час сходження в горах.</p> <p>Визначення місця біваку.</p> <p>Встановлення наметів.</p> <p>Організація ночівлі.</p> <p>Розпалювання вогнища.</p> <p>Техніка подолання перешкод</p> <p>Туристські вузли</p> <p>Домедична допомога</p> <p>Транспортування постраждалого.</p>	<p>Проектна діяльність з розподілом на зв'язки, групи і команди</p> <p>Скласти маршрут сходження 2-6 категорії складності.</p> <p>Розробити маршрут з боулдерінгу.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправу зі скелелазіння і альпінізму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, майстер-класів, а також участь у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та оздоровчих заходах зі скелелазіння і альпінізму.</p>
---	---	---

АВТОРИ: Ребрина А. А., Коломоєць Г.А., Степанюк А. М.

**Варіативний модуль
СОФТБОЛ
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Загальні правила гри у софтбол.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка софтболіста.</p> <p>Гра в напад: відбивання битою.</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> відбивання битою, досягання першої бази, ловлі м'яча з різною траєкторією польоту, відпрацювання кидків з правильним хватом софтбольного м'яча, стійка та тримання біти, керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком</p>

<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними</p>	<p>Гра в нападі: біг по базам, досягання першої бази та рану для команди</p> <p>Гра в захисті: основні види ловлі м'яча.</p> <p>Хват софтболю м'яча.</p> <p>Стійка та тримання біти. Зона страйку та болу, техніка влучного відбивання м'яча.</p> <p>Керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту софтболю м'яча.</p> <p>Ігрова стійка софтболіста в захисті та в нападі.</p> <p>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: пінг-понг, бадмінтон.</p>	<p>польоту софтболю м'яча.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> самостійний пошук інформації (історичні факти, цікаві приклади, місце та історія виникнення софтболю в Україні та світі, розвиток та позитивний вплив софтболю на організм людини. Пошук інформації про учасників софтболю матчу, які не входять до складу команд: тренери, судді, скорери).</p> <p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми)</p> <p>Гра в нападі та в захисті: в чому різниця.</p> <p>Яку максимальну кількість очок можливо заробити в софтболю матчі за одну ігрову дію.</p> <p>Хто найголовніший гравець в команді.</p> <p>Чи може один гравець самотужки вигравати в гру у софтболю.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди</p> <p>«Історія розвитку та становлення софтболю в Україні».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах, естафетах та змаганнях, тощо.</p>
---	---	---

<p>показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Загальні правила гри у софтбол. Загальна та спеціальна фізична підготовка софтболіста. Гра в напад: відбивання битою. Гра в напад: біг по базам, досягання першої бази та рану для команди</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> відбивання битою, досягання першої бази, ловлі м'яча з різною траєкторією польоту, відпрацювання кидків з правильним хватом софтбольного м'яча, стійка та тримання біти, керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту софтбольного м'яча. <i>Пошукові завдання</i> самостійний пошук</p>

<p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує волюві якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p>	<p>Гра в захисті: основні види ловлі м'яча. Хват софтбольного м'яча. Стійка та тримання біти. Зона страйку та болу, техніка влучного відбивання м'яча. Керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту софтбольного м'яча. Ігрова стійка софтболіста в захисті та в нападі. Положення гравця та бити у момент контакту м'яча з битою. Серія кидків та ловіння м'яча з партнером на відстані. Серія кидків та ловіння м'яча різних типів у визначеній та довільній послідовності. Рухливі ігри та естафети. Перевагу слід надавати іграм, в яких є схожа механіка рухів: пінг-понг, бадмінтон.</p>	<p>інформації (історичні факти, цікаві приклади, місце та історія виникнення софтболу в Україні та світі, розвиток та позитивний вплив софтболу на організм людини. Пошук інформації про учасників софтбольного матчу, які не входять до складу команд: тренери, судді, скорери). <i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми) Гра в нападі та в захисті: в чому різниця. Яку максимальну кількість очок можливо заробити в софтбольному матчі за одну ігрову дію. Хто найголовніший гравець в команді. Чи може один гравець самотужки вигравати в гру у софтболі. <i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди «Історія розвитку та становлення софтболу в Україні». Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах, естафетах та змаганнях, тощо.</p>
---	---	---

<p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Загальні правила гри у софтбол. Загальна та спеціальна фізична підготовка софтболіста. Гра в напад: відбивання битою. Гра в напад: біг по базам, досягання першої бази та рану для команди Гра в захисті: основні види ловлі м'яча. Хват софтбольного м'яча.</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> відбивання битою, досягання першої бази, ловлі м'яча з різною траєкторією польоту, відпрацювання кидків з правильним хватом софтбольного м'яча, стійка та тримання біти, керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту софтбольного м'яча. <i>Пошукові завдання</i> самостійний пошук інформації (історичні факти, цікаві приклади, місце та історія виникнення софтболу в</p>

<p>іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Стійка та тримання біти. Зона страйку та болу, техніка влучного відбивання м’яча. Керування польотом м’яча, силою удару, висотою та напрямком польоту софтбольного м’яча. Ігрова стійка софтболіста в захисті та в нападі. Положення гравця та бити у момент контакту м’яча з битою. Серія кидків та ловіння м’яча з партнером на відстані. Серія кидків та ловіння м’яча різних типів у визначеній та довільній послідовності. Рухливі ігри та естафети. Перевагу слід надавати іграм, в яких є схожа механіка рухів: пінг-понг, бадмінтон.</p>	<p>Україні та світі, розвиток та позитивний вплив софтболу на організм людини. Пошук інформації про учасників софтбольного матчу, які не входять до складу команд: тренери, судді, скорери). <i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми) Гра в нападі та в захисті: в чому різниця. Яку максимальну кількість очок можливо заробити в софтбольному матчі за одну ігрову дію. Хто найголовніший гравець в команді. Чи може один гравець самотужки вигравати в гру у софтболі. <i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди «Історія розвитку та становлення софтболу в Україні». Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах, естафетах та змаганнях, тощо.</p>
---	--	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Загальні правила гри у софтбол. Загальна та спеціальна фізична підготовка</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> відбивання битою, досягання першої бази, ловлі м’яча з різною траєкторією польоту, відпрацювання кидків з правильним хватом софтбольного м’яча,</p>

<p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил "чесної гри" з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p>	<p>софтболіста.</p> <p>Координаційні вправи з м'ячем.</p> <p>Гра в напад: відбивання битою.</p> <p>Гра в напад: біг по базам, досягання першої бази та рану для команди.</p> <p>Гра в захисті: основні види ловлі м'яча.</p> <p>Хват софтбольного м'яча.</p> <p>Стійка та тримання біти. Зона страйку та болу, техніка влучного відбивання м'яча.</p> <p>Способи пересування гравців на ігровому майданчику у захисті та нападі.</p> <p>Керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту софтбольного м'яча з підставки у статичному положенні м'яча з 5 спроб у заданий сектор поля.</p> <p>Ігрова стійка софтболіста в захисті та в нападі.</p> <p>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: настільний теніс, бадмінтон, сквош, падел.</p>	<p>стійка та тримання біти, керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту софтбольного м'яча.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> самостійний пошук інформації (історичні факти, цікаві приклади, місце та історія виникнення софтболу в Україні та світі, розвиток та позитивний вплив софтболу на організм людини. Пошук інформації про учасників софтбольного матчу, які не входять до складу команд: тренери, судді, скорери).</p> <p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми)</p> <p>Гра в напад та в захисті: в чому різниця. Яку максимальну кількість очок можливо заробити в софтбольному матчі за одну ігрову дію.</p> <p>Хто найголовніший гравець в команді.</p> <p>Чи може один гравець самотужки вигравати в гру у софтболі.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди</p> <p>«Історія розвитку та становлення софтболу в Україні».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах, естафетах та змаганнях, тощо.</p>
---	--	--

<p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Загальні правила гри у софтбол.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка софтболіста.</p> <p>Координаційні вправи з м'ячем.</p> <p>Гра в напад: вправи на відбивання м'яча з накиду 12 м та 18 м, удари у стійці справа та зліва по м'ячу, банти (підставки біти під м'яч).</p> <p>Гра в захисті: основні види ловлі м'яча з відскоку та зльоту.</p> <p>Хват софтбольного м'яча.</p> <p>Стійка та тримання біти. Зона страйку та болу, техніка влучного відбивання м'яча.</p> <p>Способи пересування гравців на ігровому майданчику у захисті та нападі.</p> <p>Керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту софтбольного м'яча з підставки у статичному положенні м'яча з 5 спроб у заданий сектор поля.</p> <p>Ігрова стійка софтболіста в захисті та в нападі.</p> <p>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: настільний теніс, бадмінтон, сквош, падел.</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> відбивання битою, досягання першої бази, ловлі м'яча з різною траєкторією польоту, відпрацювання кидків з правильним хватом софтбольного м'яча, стійка та тримання біти, керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту софтбольного м'яча.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> самостійний пошук інформації (історичні факти, цікаві приклади, місце та історія виникнення софтболу в Україні та світі, розвиток та позитивний вплив софтболу на організм людини. Пошук інформації про учасників софтбольного матчу, які не входять до складу команд: тренери, судді, скорери).</p> <p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми) Гра в напад та в захисті: в чому різниця. Яку максимальну кількість очок можливо заробити в софтбольному матчі за одну ігрову дію. Хто найголовніший гравець в команді. Чи може один гравець самотужки вигравати в гру у софтболі. <i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди «Історія розвитку та становлення софтболу в Україні». Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах, естафетах та змаганнях, тощо.</p>

<p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
<p>АВТОРИ: Качан О.А., Гусєв В. Г., Коломоєць Г. А.</p> <p>Варіативний модуль «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ» 7 клас</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p>	<p>Правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури та під час позаурочних занять, спортивно-масових та оздоровчо-виховних заходів. Зміст концепції «Спорт заради розвитку». Формування особистості засобами фізичного виховання: значення фізичних вправ у становленні особистості; мотивація до занять фізичною культурою та спортом Загально-розвивальні вправи, вправи для формування правильної постави та запобігання плоскостопості, комплекси вправ та рухових завдань щодо розвитку основних фізичних якостей; Вправи на координацію. Синхронне та асинхронне виконання рухів. Розвиток основних фізичних якостей. Адаптовані й спеціалізовані вправи та ігрова діяльність. Рухливі та спортивні ігри, естафети з елементами бігу, стрибків, метання тощо. Інтерактивні вправи, розваги, квести, конкурси тощо. Ігри та вправи з використанням ігрових парашутів. Танцювальні рухи різноманітних стилів. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід.</p>	<p>Практичне виконання рухів, ігрових вправ на різних етапах навчання, формування рухових умінь та навичок. Засоби загартовування, сучасні фітнес-технології Пошукові завдання передбачають пошук індивідуальної техніки чи командних дій в ігровій та спортивній діяльності. Пошук інформації про історію спортивного руху в Україні. Обговорення та дискусії Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Проектна діяльність з об'єднанням в групи за інтересом. Спорт та рухливі ігри для активного відпочинку. Тарілка здорового харчування. Тощо. Інтегровані завдання поєднання рухових дій та ігрових вправ із повсякденною діяльністю. Створення танцювальних композицій. Участь у конкурсах фестивалів тощо. участь у багатоступеневих спортивних змаганнях з різних видів спорту, спортивно-оздоровчих святах, конкурсах,</p>

<p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>фестивалях, флешмобах, шкільних Лігах, туристичних походах.</p>
---	--	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських</p>	<p>Правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури та під час позаурочних занять, спортивно-масових та оздоровчо-виховних заходів. Правила змагань з окремих видів рухливих та спортивних ігор. Особливості впливу фізичних вправ та рухової активності на організм людини.).</p> <p>Формування особистості засобами фізичного виховання: значення фізичних вправ у становленні особистості; мотивація до занять фізичною культурою та спортом; роль засобів фізичного виховання у формуванні моральних і</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ «Цікавої фізкультури» на різних етапах навчання, формування вміння та навичок. Індивідуальні фізкультурно-оздоровчі програми.</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук різноманітних видів вправ та рухової діяльності з використанням ігрових парашутів, музичного супроводу для використання в командній діяльності. Короточасні туристичні походи, фізичні вправи на свіжому повітрі, сучасні фітнес-</p>

<p>іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової</p>	<p>вольових якостей людини; значення рухової активності в розвитку когнітивних властивостей особистості; правила спортивної етики. Застосування фізичної активності, ігрових вправ з метою покращення комунікативних навичок, розвитку навичок групової ефективної взаємодії. Здійснення контролю над емоціями; тривожність під час невдач. Проведення рухливих ігор та інтерактивних вправ. Ігри та вправи з використанням ігрового парашута. Елементи рухливих та спортивних ігор, естафет, руханок. Створення власних варіантів естафет та інших видів оздоровчої та спортивно-ігрової діяльності. Танцювальні рухи різноманітних стилів. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації. Сучасні фітнес-технології.</p>	<p>технології Обговорення та дискусії Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Спортивні та інтерактивні вправи як вагомий засіб фізичного виховання учнів. Проектна діяльність з об’єднанням в групи. Спорт та рухливі ігри для активного відпочинку. Правила чесної гри, уміти боротися, вигравати і програвати Інтегровані завдання Поєднання рухових дій та ігрових вправ із повсякденною діяльністю. Усвідомлення значення фізичних вправ для здоров’я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальної взаємодії. Участь у конкурсах фестивалів тощо. участь у спортивних змаганнях з різних видів спорту, спортивних святах, конкурсах, фестивалів, флешмобах, шкільних лігах.</p>
--	---	--

діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]		
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які</p>	<p>Правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури та під час позаурочних занять, спортивно-масових та оздоровчо-виховних заходів. Правила змагань з окремих видів рухливих та спортивних ігор. Особливості впливу фізичних вправ та рухової активності на організм людини.).</p> <p>Роль спорту для підтримання фізичного, психічного та соціального здоров'я, фізичного розвитку, загартування, формування правильної постави та профілактики плоскостопості.</p> <p>Застосування фізичної активності, ігрових вправ з метою покращення комунікативних навичок, розвитку навичок групової ефективної взаємодії.</p> <p>Здійснення контролю над емоціями; тривожність під час невдач.</p> <p>Проведення рухливих ігор та інтерактивних вправ.</p> <p>Ігри та вправи з використанням ігрового парашута.</p> <p>Елементи рухливих та спортивних ігор, естафет, руханок.</p> <p>Танцювальні рухи різноманітних стилів.</p> <p>Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації.</p> <p>Сучасні фітнес-технології.</p>	<p>Практичне виконання ігрової та навчальної діяльності за концепцією «Спорт заради розвитку» на різних етапах навчання та формування рухових навичок.</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук та підбір різноманітних видів вправ та рухової діяльності з використанням ігрових парашутів, музичного супроводу тощо для використання в командних діях.</p> <p>Пошук інформації про концепцію «Спорт заради розвитку»; історію спортивного руху в Україні, спортивну термінологію тощо.</p> <p>Обговорення та дискусії Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Спортивні та інтерактивні вправи як вагомий засіб фізичного виховання учнів.</p> <p>Проектна діяльність з об'єднанням в групи.</p> <p>Стан фізичного та соціального здоров'я під впливом систематичних занять фізичною культурою.</p> <p>Правила чесної гри, уміти боротися, вигравати і програвати</p> <p>Інтегровані завдання Поєднання рухових дій та ігрових вправ із повсякденною діяльністю. Усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальної взаємодії.</p> <p>Участь у конкурсах фестивалів тощо.</p> <p>участь у спортивних змаганнях з різних</p>

<p>вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>видів спорту, спортивних святах, конкурсах, фестивалях, флешмобах, шкільних лігах тощо.</p>
--	--	--

АВТОРИ: Смага Н.В., Коробко С. В., Ребрина Андр. Анат.

**Варіативний модуль
СУМО
5 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p>	<p>Історія виникнення та розвитку сумо. Оздоровчі принципи сумо. Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у сумо. Шкідливість куріння для здоров'я школяра. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Сучасний інвентар. Правила здорового способу життя. Спортивна форма сумо – мавасі та гігієнічні вимоги до мавасі.</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</i></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> Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука</p>

<p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</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>Самострашування 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; <i>дівчата</i>: комбінації елементів вправ.</p> <p>Оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук і ніг сумо;</p> <p><i>техніка рук</i>: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо;</p> <p><i>техніка ніг</i>: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо;</p> <p>самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.</p> <p><i>Ритуал та стійка сумоторі, її різновиди</i>: стійки, способи пересувань, види пересувань.</p> <p><i>Спеціальні вправи сумоторі: Косиварі</i> – сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в ліктях.</p> <p><i>Сінкяк</i> – у глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, яка не є опорною.</p> <p><i>Сіко</i> – 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</p>	<p>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>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>якомога довше. Після кожної вправи сумоторі присідає навпочіпки і робить видих.</p> <p>Кинсей – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, який пливе брасом</p> <p>Маттавари – в положенні сід сумоїст розводить ноги в сторони на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо.</p> <p>Суриаси – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, виставляючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги. Варіантом цієї вправи є переміщення стрибками вперед поштовхом двох ніг</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять сумо.</p>	
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини</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.</p> <p>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</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив сумо на організм людини).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p>

<p>[6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p>	<p>та фізичну працездатність. Розвиток вольових якостей у процесі занять сумо. Видатні спортсмени-сумоїсти України. Самострахування при падінні на дахьо (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці, на живіт. Спеціальні акробатичні вправи: хлопці – перекиди зі стійки сумоторі повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид вперед; комбінації елементів вправ; дівчата: комбінації елементів вправ. 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 – попереми́нне піднімання ніг в сторону – ввєрх 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</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Спортивні ігри, розваги та квести Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах спортивних ігор. 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>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>плавця, що пливе брасом. Маттавари – в положенні сід сумоторі розводить ноги в сторони на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо. Суриаси – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, виставляючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги. Варіантом цієї вправи є переміщення стрибками вперед поштовхом двох ніг Навчальні розважальні ігри: ігри з м'ячем за спрощеними правилами; рухливі ігри: «Малюкбол»; «Снайпер»; рухливі ігри: 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. Правила безпечної поведінки під час занять сумо.</p>	
--	---	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p>	<p>Особливості виду спорту сумо, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я. Відомості про будову і функції організму людини. Засади здорового способу життя. Вплив фізичних вправ на організм. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив сумо на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p>

<p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p>	<p>здібностей та досягнення високих спортивних результатів у сумо. Класифікація технічних прийомів сумо та його оздоровча система. Роль гігієни у житті людини. Питний режим</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні фізичні вправи: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;</p> <p>вправи на витривалість:</p> <p>рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці).</p> <p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Стройові та організаційні вправи і прийоми; перешикування, повороти в русі;</p> <p>Загальнорозвивальні вправи (вправи для шиї, вправи для рук і плечового поясу, вправи для тулуба, вправи для ніг); вправи з предметами; вправи в парах; вправи з інших видів спорту; різновиди стрибків; акробатичні вправи; лазіння по канату.</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей:</p> <p>сили: згинання та розгинання рук в упор і лежачи.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи з обтяженнями. Ігри у подоланні опору партнера.</p> <p>швидкості: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10-30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, стрибки через скакалку на час, швидка зміна дій (виконання вправ) за несподіваними сигналами; 7 перекидів вперед на час.</p> <p>швидкості пересувань: пересування по даху з імітацією технічних рухів сумо у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 3 м;</p>	<p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Ігри, розваги та квести</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах спортивних ігор.</p> <p>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>
--	--	---

[9 ФІО 3.4.1-3]

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності

[9 ФІО 3.5.1-2]

спритності: «човниковий» біг 4×9 м;
швидкісно-силових якостей:
стрибок у довжину з місця;
гнучкість: забігання на мосту вліво, вправо;
витривалості: рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці);
рухливі ігри: 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.
Класифікація технічних елементів сумо
Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо
Спеціальні акробатичні вправи: хлопці – перекиди зі стійки сумоторі повернення у стійку після виконання перекиду(вперед, назад, правим - лівим боком); довгий перекид вперед; забігання на мосту вліво, вправо;
комбінації елементів вправ;
дівчата: комбінації елементів вправ;
оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук та ніг сумо;
самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.
самострахування: самострахування при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці);
техніка рук: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо;
техніка ніг: імітаційні вправи, оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо;
комбінації рук і ніг: самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг;
узгодження рухів руками і ногами; ігри та

	<p>розваги з використанням оздоровчої техніки сумо.</p> <p>Спеціальні вправи:</p> <p>Косиварі - сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в ліктях.</p> <p>Сінкяк – в глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, що не є опорною.</p> <p>Сіко – поперемінне піднімання ніг в сторону-вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов'язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоїст присідає навпочіпки і робить видих.</p> <p>Кинсей – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, при плаванні брасом.</p> <p>Маттавари – в положенні сід сумоторі розводить ноги в сторони на максимальну можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо.</p> <p>Суриаси – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, висуваючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги. Варіантом цієї вправи являється переміщення стрибками вперед поштовхом двох ніг.</p> <p>Ритуал та різновиди пересувань: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо.</p>	
--	---	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці	Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять сумо. Значення та основні правила загартування.	Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.

<p>[9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських,</p>	<p>Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму.</p> <p>Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини.</p> <p>Рекомендації щодо порядку дня сумоїстів.</p> <p>Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень.</p> <p>Засоби попередження інфекційних захворювань.</p> <p>Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями сумо</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні фізичні вправи: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;</p> <p>вправи на витривалість:</p> <p>рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці).</p> <p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Спеціальні фізичні вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулубу в сід; – вправи для укріплення мосту (упор головою в килим – рухи вперед – назад; рухи в положенні «на мосту» вперед – назад з поворотом голови; забігання навколо голови); – вистрибування вгору із присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад); акробатичні вправи: перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі 	<p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив сумо на організм людини).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Ігри, розваги та квести</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах спортивних ігор.</p> <p>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>
---	--	--

паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел
[9 ФІО 1.5.1-1]

Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень
[9 ФІО 3.4.1-3]

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності
[9 ФІО 3.5.1-2]

страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); вправи на спеціальну витривалість: Сіко – поперемінне піднімання ніг в сторону – вгору 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 у присіді виконує видих (3 хв). Спеціальні вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3 хв); рухливі ігри: 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
Пересування: ритуал сумо; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо.
Спеціальні вправи:
Косиварі – сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в 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-вгору 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 виконує видих.
Кинсей – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, при плаванні брасом.
Маттавари – в положенні сід сумоторі розводить

	<p>ноги в сторони на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо.</p> <p>Суриаси – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, висуваючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги. Варіантом цієї вправи є переміщення стрибками вперед поштовхом двох ніг.</p>	
--	---	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для</p>	<p>Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту у різних країнах світу. Вплив занять сумо на основні функції й системи організму.</p> <p>Запобігання ВІЛ/СНІДу.</p> <p>Поняття про психологічну підготовку в сумо.</p> <p>Основні технічні дії у сумо.</p> <p>Основні чинники, що впливають на якість техніки сумоторі під час відпрацювання прийомів.</p> <p>Ознайомлення з тактикою сумо. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій.</p> <p>Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки сумо</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні фізичні вправи: вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для укріплення мосту (упор головою в килим – рухи вперед – назад);</p> <p>рухи в положенні «на мосту» вперед – назад з поворотом голови; забігання навколо голови);</p> <p>вправи на витривалість:</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив сумо на організм людини).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Ігри, розваги та квести</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах спортивних ігор.</p> <p>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>

досягнення самостійно поставленої мети
[9 ФІО 1.1.1-3]
Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності
[9 ФІО 1.1.1-4]
Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває
[9 ФІО 1.2.1]
Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення
[9 ФІО 1.2.2]
Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел
[9 ФІО 1.5.1-1]
Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень
[9 ФІО 3.4.1-3]
Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності
[9 ФІО 3.5.1-2]

спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці).
Спеціальна фізична підготовка
Вправи на спеціальну витривалість: сіко – поперединне піднімання ніг в сторону – вгору 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 виконує видих. (3 хв)
спеціальні вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3 хв); рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.
Пересування: ритуал сумо; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо.
Спеціальні вправи:
Косиварі – сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в ліктях.
Сінкяк – в глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, що не є опорною.
Сіко – поперединне піднімання ніг в сторону-вгору 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 виконує видих.
Кинсей – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, при плаванні брасом.

	<p>Маттавари – в положенні сід сумоторі розводить ноги в сторони на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо.</p> <p>Суриаси – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, висуваючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги.</p>	
<p>АВТОРИ: РЕБРИНА Ан. Ар., КОЛОМОЄЦЬ Г. А., РЕБРИНА Ан. Анат., ЛАЗАРЮК В. О., БАТЯЛА В. І.</p> <p>Варіативний модуль Спортивно-настільні ігри (СНІГРИ) 7 клас</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для</p>	<p>Роль та місце спортивно-настільних ігор на етапі розвитку ігрових видів спорту в Україні. Джаколо. Кватро-еластик. Джастік. Рокфор. Еластик. Корн хол. Філіпінські шашки. Карум (Індійський більярд). Основи організації та проведення шкільних змагань. Правила змагань. Правила безпечної поведінки. Розвиває професійно-важливі якості. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; присідання.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Вправи для розвитку швидкості реакції.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань ігор та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами ігор. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів,</p>

<p>профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.</p>	<p>цікавих прикладів про позитивний вплив ігор на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
--	---	---

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p>	<p>Роль та місце спортивно-настільних ігор на етапі розвитку ігрових видів спорту в світі.</p> <p>Джаколо.</p> <p>Кватро-еластик.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань ігор та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та</p>

<p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі</p>	<p>Джастік. Рокфор. Еластик. Корн хол. Філіпінські шашки. Карум (Індійський більярд). Основи організації та проведення шкільних змагань. Правила змагань. Правила безпечної поведінки. Розвиває професійно-важливі якості. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; присідання.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Вправи для розвитку швидкості реакції. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок</p>	<p>індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами ігор. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему. <i>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</i> Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. <i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> <i>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив ігор на організм особистості).</i> Ігри, розваги та квести: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
--	--	---

<p>потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p>	<p>Роль та місце спортивно-настільних ігор на етапі розвитку ігрових видів спорту в Україні та світі. Джаколо. Кватро-еластик. Джастік. Рокфор. Еластик. Корн хол. Філіпінські шашки. Карум (Індійський більярд). Основи організації та проведення шкільних змагань. Правила змагань. Правила безпечної поведінки. Розвиває професійно-важливі якості. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; присідання. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Вправи для розвитку швидкості реакції. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань ігор та здорового способу життя). <i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами ігор. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. <i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання;</i> формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив ігор на організм особистості).</p>

<p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>Ігри, розваги та квести: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу. Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	--	--

АВТОРИ: Уфімцева Т.С., Войтович І.М., Ребрина Ан. Ар., Кононова Т.О., Ребрина Ан. Анат., Коломоєць Г.А.

**Варіативний модуль
СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p>	<p>Теоретико-психологічна підготовка Історія зародження орієнтування у світі, в Україні, області. Професії, у яких необхідні</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії, (орієнтовні теми зі спортивного орієнтування, зміцнення здоров’я, здорового способу життя,</p>

<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій,</p>	<p>навички орієнтування на різних типах місцевостях.</p> <p>Основні поняття та терміни (мапа, напрям, сторони горизонту, масштаб і т.ін.)</p> <p>Загартування, фізичний та інтелектуальний розвиток при занятті спортивним орієнтуванням.</p> <p>Види самоконтролю на уроці за модулем «Спортивне орієнтування».</p> <p>Правила безпеки під час занять спортивним орієнтуванням.</p> <p>Правила здорового способу життя.</p> <p>Правила етичної поведінки.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Різновиди ходьби, спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки.</p> <p>Стрибки у висоту та довжину з розбігу.</p> <p>Стартування, біг на дистанції з різними перешкодами, фінішування.</p> <p>Рівномірний біг до 600 м.</p> <p>Переміщення чергуючи біг з ходьбою до 800 м;</p> <p>Біг по пересіченій місцевості до 800 м.</p> <p>Вправи на рівновагу.</p> <p>Вправи на укріплення стопи та м'язів тулуба.</p> <p>Основи спеціальної підготовки (техніко-тактичної, теоретичної)</p> <p>Поняття про контрольний пункт, «лабіринт», картосхему, масштаб, орієнтування по картосхемі. Будова та користування компасом.</p> <p>Групи знаків спортивних карт.</p> <p>Ознайомлення з умовними знаками спортивних карт «паркового» орієнтування. Спеціальні вправи на місці і в русі.</p> <p>Набуття навичок роботи з компасом. Спеціальні вправи.</p> <p>Суть орієнтування на місцевості.</p> <p>Визначення напрямку на об'єкт. Визначення</p>	<p>безпека та дисципліна на уроці, самоконтроль та взаємоконтроль).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі їх фізичного розвитку засобами фізичного виховання. Пошукові завдання на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах, змаганнях та інших масових заходах фізкультурного спрямування різних рівнів.</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя, правильної техніки виконання вправ, їх важливості та необхідності тощо); проведення вступної та заключної частини уроку, виконання нескладних за технікою вправ, ознайомлення з новим навчальним матеріалом.</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання та сприйняття теоретичного матеріалу; виконання індивідуальних завдань.</p> <p>Груповий: участь у змаганнях, конкурсах та інших внутрішніх шкільних та позашкільних заходах фізкультурного спрямування різних рівнів. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації завдань.</p> <p>Практичне виконання вправ на різних етапах навчання; формування спеціальних вмінь та навичок із орієнтування : по схемі</p>
---	---	---

<p>ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>відстані на спортивній карті. Визначення розмірів масштабних об'єктів.</p> <p>Робота з різними видами карт.</p> <p>«Читання» карти.</p> <p>Рух за напрямом. Техніка орієнтування на різних видах карт та дистанцій спортивного орієнтування. Спеціальні вправи з картами.</p> <p>Правила змагань зі спортивного орієнтування.</p> <p>Особливості дій орієнтувальника при виборі шляху руху та при визначенні свого місця знаходження.</p>	<p>«лабіринту», картосхемі спортзалу, одноповерхових приміщеннях із переважним використанням ігрового та змагального методів. Подолання тренувальних дистанцій.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: (розробка розвиваючих ігор, вправ на розвиток пам'яті, побудова «лабіринту» тощо) самостійно, в парах, групах.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами орієнтування: індивідуально, в парах та групою.</p> <p>Інтегровані завдання .</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p>
--	--	---

6 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО</p>	<p>Різновиди спорядження орієнтувальника. Підготовка до змагань, розподіл сил на дистанції.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії, (орієнтовні теми зі спортивного орієнтування,</p>

<p>1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p>	<p>Поняття та терміни орієнтування у приміщенні та на обмеженій відкритій місцевості .</p> <p>Види підготовки у спортивному орієнтуванні.</p> <p>Профілактика травматизму на заняттях спортивним орієнтуванням</p> <p>Правила безпеки під час занять спортивним орієнтуванням. Самоспостереження та самоконтроль.</p> <p>Правила здорового способу життя.</p> <p>Правила етичної поведінки.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка.</p> <p>Різновиди ходьби, спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки.</p> <p>Стрибки у висоту та довжину з розбігу.</p> <p>Стартування, біг на дистанції з різними перешкодами, фінішування.</p> <p>Рівномірний біг до 800 м.</p> <p>Переміщення чергуючи біг з ходьбою до 1000 м;</p> <p>Біг по пересіченій місцевості до 800 м.</p> <p>Вправи на рівновагу.</p> <p>Вправи на укріплення стопи та м'язів тулуба.</p> <p>Основи спеціальної підготовки (техніко-тактичної, теоретичної)</p> <p>Спрощені види орієнтування: «лабіринт», орієнтування по картосхемі, карті одно- та багатопверхових приміщень, обмеженій пришкольній території.</p> <p>Поняття масштаб, рельєф, січення (переріз рельєфу).</p> <p>Вивчення умовних знаків спортивних карт «паркового» орієнтування. Спеціальні вправи на місці і в русі.</p> <p>Техніка вибору шляху руху: по напрямку та лінійним орієнтирам. Правило «великого пальця.»</p> <p>Способи визначення півночі на картосхемі чи</p>	<p>зміцнення здоров'я, здорового способу життя, безпека та дисципліна на уроці, самоконтроль та взаємоконтроль).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі їх фізичного розвитку засобами фізичного виховання.</p> <p>Пошукові завдання на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах, змаганнях та інших масових заходах фізкультурного спрямування різних рівнів.</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя, правильної техніки виконання вправ, їх важливості та необхідності тощо); проведення вступної та заключної частини уроку, виконання нескладних за технікою вправ, ознайомлення з новим навчальним матеріалом.</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання та сприйняття теоретичного матеріалу; виконання індивідуальних завдань.</p> <p>Груповий: участь у змаганнях, конкурсах та інших внутрішніх шкільних та позашкільних заходах фізкультурного спрямування різних рівнів. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації завдань.</p> <p>Практичне виконання вправ на різних етапах навчання; формування спеціальних вмінь та</p>
---	--	--

<p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>спортивній карті. Робота з різними видами карт. Спеціальні вправи.</p> <p>«Читання» карти.</p> <p>Техніка орієнтування на різних видах карт та дистанцій спортивного орієнтування. Спеціальні вправи з картами.</p> <p>Правила змагань зі спортивного орієнтування.</p> <p>Особливості дій орієнтувальника при подоланні дистанції: орієнтування карти, вибір шляху руху до прив'язки, контроль, взяття КП.</p>	<p>навичок із орієнтування по картосхемах, картах одно-, багатоповерхових приміщеннях, пришкольній території з чітким обмеженням із переважним використанням ігрового та змагального методів. Подолання тренувальних дистанцій.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: (розробка розвиваючих ігор, вправ на розвиток пам'яті, побудова «лабіринту» тощо) самостійно, в парах, групах.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами орієнтування: індивідуально, в парах та групою.</p> <p>Інтегровані завдання .</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p>
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального	Історія розвитку спортивного орієнтування в	Фронтальний: обговорення та дискусії

<p>рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p>	<p>світі.</p> <p>Основні поняття та терміни.</p> <p>Вплив занять спортивним орієнтуванням на організм школяра. Розвиток фізичних якостей орієнтувальника.</p> <p>Причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування та їх профілактика.</p> <p>Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка.</p> <p>Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки.</p> <p>Стрибки у висоту та довжину з розбігу.</p> <p>Стартування, біг на дистанції, фінішування.</p> <p>Рівномірний біг до 1000 м (хл.), до 800 м (дівч.).</p> <p>Біг по пересіченій місцевості до 1000 м (хл.), до 800 м (дівч.).</p> <p>Вправи на рівновагу.</p> <p>Вправи на перекладині.</p> <p>Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі.</p> <p>Поняття про план і мапу, масштаб, орієнтування по карті, кольори мапи, горизонталі.</p> <p>Поняття про компас, планшет.</p> <p>Визначення відстані на мапі.</p> <p>Визначення на мапі магнітних азимутів.</p> <p>Вивчення топографічних умовних знаків місцевих предметів.</p> <p>Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості</p> <p>Суть орієнтування на місцевості.</p> <p>Вивчення та набуття навичок роботи з компасом.</p> <p>Визначення азимута на місцевий предмет і напрямку руху за магнітним азимутом.</p> <p>Робота з мапою.</p> <p>Вивчення рельєфу місцевості.</p>	<p>(орієнтовні теми зі спортивного орієнтування, зміцнення здоров'я та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку</p>
--	--	--

<p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Рух за азимутом.</p> <p>Вправи на відновлення орієнтації у випадку її втрати.</p> <p>Орієнтування в заданому напрямку.</p> <p>Участь в туристичному поході.</p> <p>Спеціальна тактична підготовка.</p> <p>Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні у заданому напрямку.</p> <p>Вибір маршруту руху.</p> <p>Вихід на прив’язку та пошук контрольних пунктів.</p> <p>Дії орієнтувальника на різних етапах змагань.</p>	<p>основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	---	---

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров’я людини</p>	<p>Сучасний стан розвитку спортивного орієнтування в Україні.</p> <p>Характеристика змагань зі спортивного орієнтування.</p> <p>Розвиток психічних якостей орієнтувальника.</p> <p>Правила змагань зі спортивного орієнтування.</p> <p>Причини виникнення травм на заняттях зі</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі спортивного орієнтування, зміцнення здоров’я та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами</p>

<p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної</p>	<p>спортивного орієнтування та їх профілактика.</p> <p>Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка.</p> <p>Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки.</p> <p>Стрибки у висоту та довжину з розбігу.</p> <p>Стартування, біг на дистанції, фінішування.</p> <p>Рівномірний біг до 1200 м (хл.), до 900 м (дівч.).</p> <p>Біг по пересіченій місцевості до 1200 м (хл.), до 900 м (дівч.), без врахування часу.</p> <p>Вправи на рівновагу.</p> <p>Вправи на перекладині.</p> <p>Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі і.</p> <p>Вивчення рельєфу на мапі.</p> <p>Вивчення і оцінка дистанції на мапі.</p> <p>Визначення довжини прямих і кривих ліній на мапі.</p> <p>Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості.</p> <p>Визначення на мапі власного місцезнаходження.</p> <p>Визначення та вимірювання відстаней на мапі та на місцевості.</p> <p>Черговість руху за азимутом, обхід перешкод, пошук об’єкта.</p> <p>Вивчення рельєфу на місцевості та орієнтування за ним.</p> <p>Нанесення на мапу контрольних пунктів.</p> <p>Естафети з елементами орієнтування.</p> <p>Ігри та змагання на точне визначення відстаней.</p> <p>Найпростіші змагання на точність визначення азимута.</p> <p>Орієнтування на розміченій дистанції.</p> <p>Участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.</p>	<p>фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях</p>
--	--	---

<p>постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Спеціальна тактична підготовка. Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні на розміченій дистанції. Вибір простого шляху орієнтування. Найкоротші шляхи, зрізки. Дії орієнтувальника на різних етапах змагань.</p>	<p>фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості). Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
---	---	---

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p>	<p>Актуальні питання розвитку спортивного орієнтування в світі та Україні. Види змагань зі спортивного орієнтування. Основи організації та проведення змагань. Вибір району змагань та дистанції. Суддівство змагань з орієнтування. Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування Спеціальна фізична підготовка Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки, стрибки у висоту та довжину з розбігу. Стартування, біг на дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.), без врахування часу.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі спортивного орієнтування, зміцнення здоров'я та здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також</p>

<p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Вправи на рівновагу.</p> <p>Вправи на перекладині</p> <p>Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі</p> <p>Підготовка спорядження до змагань.</p> <p>Викреслювання умовних топографічних знаків.</p> <p>Написання топографічних диктантів.</p> <p>Складання спортивних мап та основи планування навчальних дистанцій.</p> <p>Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості</p> <p>Орієнтування за вибором.</p> <p>Визначення найкращого варіанту руху вибраних маршрутів.</p> <p>Участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.</p> <p>Спеціальна тактична підготовка</p> <p>Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні за вибором.</p> <p>Використання правильних технічних прийомів відповідно до умов, що склалися на дистанції.</p> <p>Дії орієнтувальника на різних етапах змагань.</p>	<p>участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p>
--	--	---

		Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
--	--	--

АВТОРИ: Доліч Н. Д., Доліч О. Є., Профорук М. Ю.

**Варіативний модуль
ТЕНІС
5 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм</p>	<p>Історія розвитку тенісу в світі, Україні, регіоні. Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика (корта), основні правила гри), інвентарю для гри в теніс. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Особиста гігієна гравця. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук Імітаційні вправи Вправи для розвитку швидкості реакції. Вправи для розвитку швидкості пересувань; Вправи для розвитку відчуття м'яча; Вправи для розвитку швидкості ударних рухів. Техніко-тактичні вправи. Стійка тенісиста. Розміщення гравця на ігровому майданчику. Набивання м'яча об підлогу, з льоту різними сторонами головки ракетки на місці та в русі. Пересування в стійці гравця приставними та схрєсними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча . Удари по м'ячу справа та зліва, на місці та в русі, в парах, в колонах, в зустрічних колонах.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії тенісу). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами гри в теніс. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань, а також участь у міських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив тенісу на організм людини). Ігри, естафети та квести з елементами тенісу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p>

<p>виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх,</p>	<p>Підкидання м'яча для подачі, елементи подачі. Найпростіші тактичні комбінації.</p> <p>Ігри на рахунок.</p> <p>Рухливі гри: «Гонка» м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Третій – зайвий», «Мисливці та качки», «День і ніч», «Білі ведмеді», «Виштовхни з кола», «Бій півнів», «М'яч капітану», «Виклк номерів», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч»</p>	
--	--	--

<p>виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p>	<p>Історія розвитку тенісу в Україні, регіоні. Загальна характеристика інвентарю для гри в теніс. Правила змагань. Суддівство. Правила безпеки під час занять тенісом. Особиста гігієна гравця. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Спеціальні фізичні вправи: Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук Вправи для розвитку швидкості реакції. Вправи для розвитку швидкості пересувань; Вправи для розвитку відчуття м'яча; Вправи для розвитку швидкості ударних рухів. Імітаційні вправи Техніко-тактичні вправи. Вихідні та ударні положення гравця. Удари по м'ячу справа та зліва в русі, Виконання подачі м'яча. Найпростіші техніко-тактичні прийоми гри. Найпростіші тактичні комбінації. Ігри на рахунок. Рухливі гри: «Гонка» м'ячів», «Квач», «Невід»,</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії тенісу). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами гри в теніс. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань, а також участь у міських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив тенісу на організм людини).</p>

<p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p>	<p>«Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Третій - зайвий», «Мисливці та качки», «День і ніч», «Білі ведмеді», «Виштовхни з кола», «Бій півнів», «М'яч капітану», «Крізь фронт», «Лапта», «Виклик номерів», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч», «Викликай зміну», «Ловці»; перетягування каната.</p>	<p>Ігри, естафети та квести з елементами тенісу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p>
---	--	--

<p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у</p>	<p>Роль та місце українського тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. Загальна характеристика інвентарю для гри в теніс. Правила змагань. Основи організації та проведення змагань з тенісу. Правила безпеки під час занять. Особиста гігієна гравця. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей на швидкість, координацію, витривалість, спритність, силу, гнучкість, Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук Вправи для розвитку швидкості реакції. Вправи для розвитку швидкості пересувань; Вправи для розвитку відчуття м'яча; Вправи для розвитку швидкості ударних рухів. Вправи для концентрації уваги і підвищення впевненості. Імітаційні вправи Техніко-тактичні вправи. Удари по м'ячу (справа та зліва), з відскоку та зльоту з різною швидкістю, контрудари; подачі;</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії тенісу, правила змагань, виступ Українських спортсменів на міжнародних змаганнях). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами гри в теніс. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у різноманітних рухливих та спортивних іграх за спрощеними правилами під час активного відпочинку. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив тенісу на організм людини). Ігри, естафети та квести з елементами тенісу:</p>

<p>процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>здійснює атакуючі удари по прямій та діагоналі Прийом м'яча після подачі. Спеціальні вправи з м'ячем для різаної та крученої подачі. Тактичні ігрові комбінації. Ігри на рахунок за спрощеними правилами Рухливі ігри «Вудочка», «Мотузка під ногами», «Хто влучніше», «Гонка» м'ячів», «Квач», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Третій – зайвий», «П'ятнашки», «М'яч капітану», «Крізь фронт», «Лапта», «Виклик номерів», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч», «Викликай зміну», «Ловці»; перетягування каната; Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки,</p>	<p>індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p>
---	---	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p>	<p>Особливості фізичної підготовки тенісистів. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Правила контролю та самоконтролю під час занять тенісом. Профілактика спортивного травматизму. Загальна характеристика інвентарю для гри в теніс. Правила змагань. Розуміння та застосування</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії тенісу, правила змагань, виступ Українських спортсменів на міжнародних змаганнях). Правила гігієни та дотримання здорового способу життя Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку</p>

<p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної</p>	<p>системи підрахунку. Основи організації та проведення змагань з тенісу.</p> <p>Правила безпеки під час занять тенісом. Особиста гігієна гравця.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей на швидкість, координацію, витривалість, спритність, силу, гнучкість,</p> <p>Вправи для розвитку м’язів рук та плечового поясу;</p> <p>Вправи для розвитку м’язів усього тіла;</p> <p>Акробатичні вправи;</p> <p>Вправи з м’ячем;</p> <p>Вправи з м’ячем та ракеткою</p> <p>Вправи для концентрації уваги і підвищення впевненості.</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Техніко-тактичні вправи. Удари по м’ячу (справа та зліва), з відскоку та зльоту з різною швидкістю, контрудари; подачі;</p> <p>здійснює атакуючі удари по прямій та діагоналі</p> <p>Виконання пласкої подачі м’яча. Прийом м’яча після подачі. Спеціальні вправи з м’ячем для різаної та крученої подачі.</p> <p>Тактичні ігрові комбінації.</p> <p>Відбивання м’яча на певній висоті, з певним обертанням і швидкістю; гра з усіх вихідних положень на майданчику; формувати стратегію виграшу, знати як створити «відкриті зони»; ігри на рахунок за спрощеними правилами.</p> <p>Рухливі ігри та естафети «Зміни місце», «Захист фортеці», «Мішень, що летить», «Хто вище?» тощо.</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p>	<p>основних рухових якостей засобами гри в теніс. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров’я учнів.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у різноманітних командних змаганнях з тенісу «Шкільний командний теніс»</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей в парах, з використанням різних предметів (гімнастичною палицею, скакалкою, набивним м’ячам тощо)</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив тенісу на організм людини, цікаві факти про спортсменів, видатні Українські тенісисти).</p> <p>Ігри, естафети та квести з елементами тенісу: індивідуально, в парах та командою. Похід на змагання та обговорення</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p>
--	---	---

<p>постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі</p>	<p>Роль та місце українського тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. Загальна характеристика інвентарю для гри в теніс.</p> <p>Правила змагань. Основи організації та проведення змагань з тенісу.</p> <p>Правила безпеки під час занять. Особиста гігієна гравця.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей на швидкість, координацію, витривалість, спритність, силу, гнучкість.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості пересувань;</p> <p>Вправи для розвитку відчуття м'яча;</p> <p>Вправи для розвитку швидкості ударних рухів.</p> <p>Вправи для концентрації уваги і підвищення впевненості.</p> <p>Акробатичні вправи;</p> <p>Вправи з м'ячем;</p> <p>Вправи з м'ячем та ракеткою</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Техніко-тактичні вправи. Удари по м'ячу (справа та зліва), з відскоку та зльоту з різною швидкістю, контрудари; подачі; здійснює атакуючі удари по прямій та діагоналі</p> <p>Виконання пласкої подачі м'яча. Прийом м'яча після подачі. Спеціальні вправи з м'ячем для</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії тенісу, правила змагань, виступ Українських спортсменів на міжнародних змаганнях).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами гри в теніс. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у різноманітних рухливих та спортивних іграх за спрощеними правилами під час активного відпочинку.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив тенісу на організм людини).</p> <p>Ігри, естафети та квести з елементами тенісу: індивідуально, в парах та командою.</p>

<p>фізично-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>різаної та крученої подачі. Тактичні ігрові комбінації. Ігри на рахунок за спрощеними правилами. Рухливі ігри «Вудочка», «Мотузка під ногами», «Хто влучніше», «Гонка м'ячів», «Квач», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Третій - зайвий», «П'ятнашки», «М'яч капітану», «Крізь фронт», «Лапта», «Виклик номерів», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч», «Викликай зміну», «Ловці»; перетягування каната; Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p>	<p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p>
---	--	---

АВТОРИ: Лісота А. А., Копилова Л. В., Макаров О. М., Яковлєв А. С., Коломоєць Г. А., Профорук М. Ю.

Варіативний модуль

ТУРИЗМ

5 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізично-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізично-оздоровча діяльність</p>	<p>Техніка безпеки на уроках з туризму та виконання вправ під час орієнтування на місцевості. Історія розвитку туризму. Види туризму, їх особливості. Види природних перешкод Компас. Правила роботи з компасом. Визначення сторін горизонту; Спорядження для туристського походу. Укладання рюкзака.</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з туризму на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, для використання командою чи класом на уроках туризму. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p>

<p>впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p>	<p>Встановлення наметів.</p> <p>Подолання горизонтальних та похилих перешкод; подолання смуги перешкод, вправи на лазіння і перелазіння</p> <p>Види багаття.</p> <p>Техніка подолання умовних та природних перешкод:</p> <p>підйом по схилу;</p> <p>спуск по схилу;</p> <p>рух по жердинах;</p> <p>рух по купинах;</p> <p>завалів;</p> <p>Туристські вузли: прямий, провідник-вісімка, стремено, булінь.</p> <p>Пішохідний туризм – смуга перешкод, конкурси, квест - похід з відпрацюванням окремих завдань або навичок.</p>	<p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Значення знань і умінь з топографії і орієнтування на місцевості.</p> <p>Квест «Вгадай, назви, знайди, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Скласти смугу перешкод з наданого інвентарю та обладнання.</p> <p>Розробити 3-4 годинний пішохідний маршрут - прогулянку у своєму населеному пункті</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ туризму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах, квестах під час уроків, у змаганнях «Шкільна ліга» різного рівня, фестивалях, майстер-клас ах.</p>
---	---	---

<p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p>	<p>Удосконалення матеріалу за 5 клас та ознайомлення проходження технічних етапів командою . Правила безпеки під час уроків з туризму виконання вправ орієнтування на місцевості. Діяльність з охорони природи в умовах подорожі,</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з туризму на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих</p>

<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p>	<p>походу</p> <p>Основи орієнтування на місцевості.</p> <p>Техніка розпалювання вогнища.</p> <p>Встановлення наметів</p> <p>Умовні знаки топографічних та спортивних карт.</p> <p>Поняття «контрольний пункт (КП)»</p> <p>Орієнтування за планом та схемою (н-д, за планом шкільного подвір'я)</p> <p>Туристські вузли: подвійний провідник, серединний провідник, грейпвайн, зустрічний.</p> <p>Техніка в'язання схоплюючого вузла для організації самостраховки (петлі «Прусіка»)</p> <p>Види туристських карабінів.</p> <p>Техніка роботи з туристським карабіном</p> <p>Подолання смуги перешкод (особисто, у групі, у команді) з туристською самостраховкою</p> <p>Естафети з елементами туристської техніки</p> <p>Техніка подолання умовних та природніх перешкод у команді:</p> <ul style="list-style-type: none"> підйом по схилу; спуск по схилу; рух по жердинах; рух по купинах; завалів; <p>Пішохідний туризм – смуга перешкод, конкурси, квест - похід з відпрацюванням окремих завдань або навичок.</p> <p>Скелелазіння – техніка подолання скельного маршруту на дистанції «боулдерінг» з гімнастичною страховкою</p>	<p>прикладів, про вплив туризму на організм людини, результатів змагань і походів, удосконалення туристського спорядження, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках туризму.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Види туризму, їх особливості та перспективи розвитку.</p> <p>Значення знань і умінь у виконанні туристських вузлів</p> <p>Важливість дотримання безпеки під час занять, змагань і походу.</p> <p>Квест на знання топографічних знаків «Вгадай, назви, намалюй», «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Скласти смугу перешкод з наданого інвентарю та обладнання.</p> <p>Розробити 5-6 годинний пішохідний маршрут – прогулянку у своїй місцевості та околицях.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ туризму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах, квестах під час уроків, у змаганнях «Шкільна ліга» різного рівня, фестивалів, майстер-класів.</p>
---	--	---

<p>[6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-</p>	<p>Техніка безпеки на уроках з туризму. Безпека та безаварійність – основні вимоги до туристів. Історія розвитку туризму. Види туризму, їх особливості та перспективи розвитку</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з туризму на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір</p>

<p>оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p>	<p>Топографія: топографічні знаки, радіальна топографічна зйомка місцевості. Види, мірил топографічних карт. Вимірювання відстаней на карті. Курвіметр. Компас, типи та будова компасів. Правила роботи з компасом. Спорядження для туристського походу. Вимоги до спорядження. Укладання рюкзака. Організація харчування у поході. Гігієна юного туриста. Важливість дисципліни у поході та уміння оцінювати свої сили і можливості. Визначення місця біваку. Встановлення наметів. Організація ночівлі. Розпалювання вогнища. Техніка подолання перешкод: навісна переправа через річку або яр; підйом по схилу; траверс схилу з альпенштоком; спуск по схилу; переправа по колоді через річку або яр; рух по жердинах; рух по купинах; спуск по вертикальних поручнях ”Дюльфер”; транспортування “постраждалого”; надання першої медичної допомоги. Туристські вузли: прямий, провідник-вісімка, стремено, булінь, схоплюючий. Організація командної та особистої страховки. (Технічні ділянки виконуються по наведених поручнях).</p>	<p>інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив туризму на організм людини, результатів змагань і походів, удосконалення туристського спорядження, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках туризму. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Значення знань і умінь з топографії і орієнтування. Важливість дотримання безпеки під час походу в організації ночівлі в польових умовах. Квест «Вгадай, назви, знайди, виконай» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Скласти смугу перешкод 1 клас у складності Розробити одноденний пішохідний маршрут у своєму населеному пункті Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ туризму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, майстер-класів, а також участь у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та оздоровчих заходах з туризму</p>
---	---	--

<p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Пішохідний туризм – смуга перешкод, спеціальні завдання, надання першої медичної допомоги, конкурси, навчально-тренувальний похід з відпрацюванням окремих завдань або навичок, крос-похід.</p>	
---	--	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для</p>	<p>Удосконалення матеріалу за 7 клас і вивчення проходження технічних етапів командою (групою). Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю. Класифікація маршрутів за рівнем складності. Діяльність з охорони природи в умовах походу Облік витрат продуктів. Поняття тактики походу. Лінійна, кільцева та радіальна схеми побудови маршруту; Міри пожежної безпеки та загальної безпеки бівачних робіт. Розподіл обов'язків членам групи в поході. Прийоми самоконтролю. Денний обідній привал. Час і місце привалу. Розпалювання вогнища. Встановлення наметів, Топографія – маршрутна зйомка місцевості. Подорож по мапі. Туристське і спортивне орієнтування: за заданим маршрутом, легендою, маркуванням. Надання першої домедичної допомоги і транспортування постраждалого. Туристські вузли: подвійний провідник,</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з туризму на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив туризму на організм людини, результатів змагань і походів, удосконалення туристського спорядження, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках туризму. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Види туризму, їх особливості та перспективи розвитку. Як краще розподілити обов'язки в поході між членами групи Значення знань і умінь у виконанні туристських вузлів Важливість дотримання безпеки під час занять, змагань і походу. Квест на знання топографічних знаків</p>

<p>досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>серединний провідник, грейпвайн, стремено. Частина технічних етапів виконуються з самонаведенням поручнів і командної страховки. Порядок присвоєння спортивних розрядів і звань. Спорядження для страховки. Види страховки Туристські та краєзнавчі вечори-зльоти, конкурси, виставки. Суддівство та проведення змагань з спортивного туризму. Пішохідний туризм – смуга перешкод, крос-похід, конкурси. Гірський туризм – скельний маршрут, болдеринг. Водний туризм – слалом, ралі, рятувальні роботи, естафета. Велосипедний туризм –фігурне водіння.</p>	<p>«Вгадай, назви, намалюй», «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Скласти смугу перешкод 2 клас у складності. Розробити дводенний пішохідний маршрут.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ туризму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, майстер-класів, а також участь у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та оздоровчих заходах з туризму</p>
---	---	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p>	<p>Удосконалення матеріалу за 7 - 8 клас и і вивчення проходження технічних етапів командою (групою). Оздоровче значення туризму Туристські можливості рідного краю. Туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з туризму на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив туризму на організм</p>

<p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної</p>	<p>та науки України.</p> <p>Тактика подолання перешкод.</p> <p>Захворювання у поході. Похідний травматизм.</p> <p>Профілактика травматизму і захворювань.</p> <p>Способи розпалювання вогнища при складних метеоумовах.</p> <p>Правила користування гострими інструментами та примусом.</p> <p>Аварійні варіанти маршруту.</p> <p>Розвідка маршруту у поході.</p> <p>Правила змагань – керівний документ змагань.</p> <p>Основні розділи правил.</p> <p>Зміст роботи суддівських бригад і груп.</p> <p>Суддівська колегія. Права та обов’язки суддів.</p> <p>Топографія, туристське і спортивне орієнтування.</p> <p>Туристські вузли: простий, прямий, академічний, зустрічний, ткацький, брамшкотовий, грейпвайн, провідник (одним кінцем), подвійний провідник, провідник «вісімка», серединний провідник, стремено, булінь, удавка, схоплюючий (прусик), австрійський схоплюючий, бахмана;</p> <p>Розпалювання вогнища.</p> <p>Встановлення наметів.</p> <p>Організація ночівлі.</p> <p>Укладання рюкзака.</p> <p>Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод.</p> <p>Подолання перешкод з організацією командної та особистої страховки.</p> <p>Вивчення засобів для транспортування постраждалого.</p> <p>Навчально-тренувальний похід з відпрацюванням окремих завдань або навичок</p> <p>Пішохідний туризм – смуга перешкод, крос-похід, спеціальні завдання, конкурси.</p> <p>Лижний туризм – смуга перешкод.</p>	<p>людини, результатів змагань і походів, удосконалення туристського спорядження, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках туризму.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Значення туристських маршрутно-кваліфікаційних комісій навчальних закладів системи Міністерства освіти та науки України.</p> <p>Важливість розробки правильної тактики у подоланні перешкод</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест на знання туристських вузлів «Вгадай, назви, виконай»,</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно».</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Скласти смугу перешкод 3 класу у складності.</p> <p>Розробити пішохідний маршрут 1 ступеню складності.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ туризму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, майстер-класів, а також участь у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та оздоровчих заходах з туризму</p>
--	---	--

<p>постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Гірський туризм – скельний маршрут, болдеринг, рятувальні роботи.</p> <p>Водний туризм – слалом, спринт, ралі, рятувальні роботи.</p> <p>Велосипедний туризм – велоралі, фігурне водіння, велокрос, тріал.</p>	
<p>АВТОРИ: Тетеря А.С., Борисов Л.В., Переберін О.І., Арістова І.П., Вінніченко К.М., Шамардін А.Г., Коваль А.М., Чуканов О.В.</p> <p>Варіативний модуль УШУ 5 клас</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності</p>	<p>Історія виникнення та розвитку УШУ в Україні, Європі та світі.</p> <p>Оздоровчі принципи УШУ.</p> <p>Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання.</p> <p>Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку в УШУ.</p> <p>Шкідливі звички.</p> <p>Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.</p> <p>Спортивний інвентар.</p> <p>Сучасний спортивний інвентар.</p> <p>Правила безпеки під час занять УШУ.</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Стройові та організаційні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешиккування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи</p> <p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей: швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ УШУ на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив УШУ на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках УШУ.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Взаємодія команди – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест на знання термінології УШУ «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери вправу партеру після проведення вправи.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ УШУ, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших</p>

<p>[6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні,</p>	<p>від гімнастичної лави. спритності: «човниковий» біг, стрибки через скакалку; витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу). координації рухів: вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима; рухливі ігри: загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом; естафети для розвитку фізичних якостей, стрибки через скакалку. Техніко-тактична підготовка Стійки УШУ: стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу; елементарні технічні рухи: види оздоровчих елементів і вправ УШУ руками та ногами; самострахування при падінні (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці; спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійка на голові й руках із допомогою; перекиди (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ; вивчення і демонстрація форм : комплексу базових, обов'язкових позицій, переміщень, атакуючих та захисних рухів (ударів) руками та ногами «У БУ СІН» (5 форм). групове виконання форми: групове виконання</p>	<p>предметів. Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з УШУ.</p>
--	---	---

<p>завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>вивченої форми; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання комплексу.</p>	
--	--	--

6 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм</p>	<p>Правила безпеки під час виконання оздоровчих фізичних вправ. Історію та завдання заснування і подальшого розвитку УШУ в Україні; місце українського УШУ на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Оздоровча та прикладна спрямованість УШУ. Правила спортивного етикету, естетичне і морально-етичне виховання відповідно до вимог Української федерації УШУ. Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність. Розвиток вольових якостей у процесі занять УШУ. Видатні спортсмени України. Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами УШУ. Загальна фізична підготовка Стройові й організаційні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ УШУ на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив УШУ на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках УШУ. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Побудова спортивної підготовки в УШУ. Як краще розподілити обов'язки у навчальній групі з УШУ. Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест на знання термінології УШУ «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацію рухів.</p>

<p>виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх,</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей:</p> <p>спритності: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, «перехресні» кроки), стрибки через скакалку;</p> <p>витривалості: імітаційні вправи УШУ для рук у повітрі;</p> <p>сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; швидкості та реакції: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг зі зміною напрямлення, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо);</p> <p>гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів; швидкісно-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони); навчальні розважальні ігри: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами;</p> <p>рухливі ігри: загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом; естафети для розвитку фізичних якостей, стрибки через скакалку.</p> <p>Техніко-тактична підготовка</p> <p>Пересування: способи пересувань у стійках; зміна стійки; чергування різних способів пересувань; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами УШУ: пересування в стійках, техніка рук та ніг;</p> <p>спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ;</p> <p>спеціальні дихальні вправи:</p> <p>спеціальні дихальні вправи УШУ оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне;</p>	<p>Підбери прийом проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ УШУ, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з УШУ.</p>
--	--	--

<p>виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням; вправи для рук: оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук та ніг УШУ; вправи для ніг: махові вправи ногами; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг УШУ; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. вивчення і демонстрація форм: комплексу базових, обов'язкових позицій, переміщень, атакуючих та захисних рухів (ударів) руками та ногами «ШИ ЛЮ БУ ЦЮАНЬ» (16 форм). групове виконання форми: групове виконання вивченої форми; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання комплексу УШУ.</p>	
---	---	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової</p>	<p>Історія виникнення та сучасний стан розвитку УШУ в Україні, Європі та світі. Оздоровчі та прикладні принципи УШУ. Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку в УШУ. Шкідливі звички. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Спортивний інвентар. Сучасний спортивний інвентар. Правила безпеки під час занять УШУ. Загальна фізична підготовка Стройові та організаційні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешиккування, повороти в русі; підстрибування</p>	<p>Практичне виконання окремих рухів та рухів у комплексах, рухових завдань і вправ УШУ на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив УШУ на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках УШУ. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Взаємодія команди – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест на знання прийомів та прикладного значення УШУ «що це і як застосувати»</p>

<p>діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей: швидкості: 60 м, 100 м прискорення «човникове» 10–30 м, сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави. спритності: «човниковий» біг; стрибки через гімнастичну лаву (вперед) витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу). координації рухів: вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима; рухливі ігри: загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом; естафети для розвитку фізичних якостей, стрибки через скакалку. Техніко-тактична підготовка Стійки та стрибки УШУ: Стійки (5 основних позицій), способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу; Стрибки: стрибок і удар ногою вперед, стрибок махом правої-відштовхування лівою (батерфляй»); елементарні технічні рухи: види оздоровчих елементів і вправ УШУ руками та ногами; самострахування при падінні (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці, на руки вперед;</p>	<p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацією прийомів. Підбери вправу партеру після проведення вправи. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ УШУ, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з УШУ.</p>
---	---	---

	<p>спеціальні акробатичні вправи: хлопці – перекид назад; перекид вперед ; довгий перекид уперед ; переворот на руках махом правою ногою «колесо», комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад), переворот на руках махом правою ногою «колесо»;</p> <p>вивчення і демонстрація форм : комплексу «32 форми (прийомів) чаньцюань».</p> <p>групове виконання форми: групове виконання вивченої форми; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання комплексу.</p>	
--	---	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для</p>	<p>Правила безпеки під час виконання оздоровчих фізичних вправ.</p> <p>Історію та завдання заснування і подальшого розвитку УШУ в Україні; місце українського УШУ на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені.</p> <p>Оздоровча та прикладна спрямованість УШУ.</p> <p>Правила спортивного етикету, естетичне і морально-етичне виховання відповідно до вимог Української федерації УШУ.</p> <p>Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.</p> <p>Розвиток вольових якостей у процесі занять УШУ. Видатні спортсмени України.</p> <p>Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами УШУ.</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Стройові й організаційні вправи і прийоми; вправи з предметами;</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ УШУ на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив УШУ на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках УШУ.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Побудова спортивної підготовки в УШУ.</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у навчальній групі з УШУ.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест на знання прийомів та прикладного значення УШУ «що це і як застосувати»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p>

<p>профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>перешиккування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;</p> <p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей:</p> <p>спритності: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, «перехресні» кроки), стрибки через скакалку, стрибки через гімнастичну лаву;</p> <p>витривалості: імітаційні вправи УШУ для рук у повітрі;</p> <p>сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи;</p> <p>швидкості та реакції: біг: 60 м, 100 м, прискорення 10–30 м, біг зі зміною напрямлення, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо), біг спиною вперед;</p> <p>гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів;</p> <p>швидкісно-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони);</p> <p>навчальні розважальні ігри: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, естафети;</p> <p>рухливі ігри: загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом; естафети для розвитку фізичних якостей, стрибки через скакалку.</p> <p>Техніко-тактична підготовка</p> <p>Пересування: способи пересувань у стійках; зміна стійки; чергування різних способів пересувань та комбінації ударів руками та ногами;</p> <p>Стрибки: стрибок і удар ногою вперед підйомом стопи, стрибок і удар ногою вперед підйомом стопи з поворотом на 360°, стрибок махом правої-відштовхування лівою «батерфляй»;</p> <p>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами УШУ: пересування в стійках, техніка рук та ніг;</p>	<p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацію рухів.</p> <p>Підбери прийом проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ УШУ, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з УШУ.</p>
--	--	---

	<p>спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ;</p> <p>спеціальні дихальні вправи: спеціальні дихальні вправи УШУ оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням;</p> <p>вправи для рук: оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук та ніг УШУ;</p> <p>вправи для ніг: махові вправи ногами, удари ногами; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг УШУ;</p> <p>самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.</p> <p>вивчення і демонстрація форм: комплексу «32 форми (прийомів) чаньцюань, гуньшу».</p> <p>групове виконання форми: групове виконання вивченої форми; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання комплексу УШУ.</p>	
--	--	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які</p>	<p>Правила безпеки під час виконання оздоровчих фізичних вправ.</p> <p>Історію та завдання заснування і подальшого розвитку УШУ в Україні; місце українського УШУ на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені.</p> <p>Оздоровча та прикладна спрямованість УШУ.</p> <p>Правила спортивного етикету, естетичне і морально-етичне виховання відповідно до вимог Української федерації УШУ.</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ УШУ на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив УШУ на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках УШУ.</p>

<p>брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки</p>	<p>Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.</p> <p>Розвиток вольових якостей у процесі занять УШУ. Видатні спортсмени України.</p> <p>Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами УШУ.</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Стройові й організаційні вправи і прийоми; вправи з предметами, вправи з палкою (гунь); перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;</p> <p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей:</p> <p>спритності: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, «перехресні» кроки), стрибки через скакалку, стрибки через гімнастичну лаву; стрибки з поворотом на 360°вліво-вправо; витривалості: імітаційні вправи УШУ для рук у повітрі;</p> <p>сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; швидкості та реакції: біг: 60 м, 100 м, прискорення 10–30 м, біг зі зміною напрямлення, оберти на 360°, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо), біг спиною вперед;</p> <p>гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів;</p> <p>швидкісно-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони);</p> <p>навчальні розважальні ігри: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, естафети;</p> <p>рухливі ігри: загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом; естафети для розвитку фізичних якостей, стрибки через скакалку.</p> <p>Техніко-тактична підготовка</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Побудова спортивної підготовки в УШУ.</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у навчальній групі з УШУ.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест на знання прийомів та прикладного значення УШУ «що це і як застосувати» «Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацію рухів.</p> <p>Підбери прийом проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ УШУ, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з УШУ.</p>
---	--	--

недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності
[9 ФІО 3.5.1-2]

Пересування: способи пересувань у стійках; зміна стійки; чергування різних способів пересувань та комбінації ударів руками та ногами;
Стрибки: стрибок і удар ногою вперед підйомом стопи, стрибок і удар ногою вперед підйомом стопи з поворотом на 360 градусів, стрибок і удар ногою вперед внутрішньою поверхнею стопи з поворотом на 360 градусів стрибок махом правої – відштовхування лівою «батерфляй»;
поєднання способів пересування з технічними базовими рухами УШУ: пересування в стійках, техніка рук та ніг;
спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ, переверот на руках махом правою ногою «колесо» ; дівчата – комбінації елементів вправ, переверот на руках махом правою ногою «колесо» ;
спеціальні дихальні вправи:
спеціальні дихальні вправи УШУ оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням;
вправи для рук: оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук та ніг УШУ;
вправи для ніг: махові вправи ногами, удари ногами; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг УШУ;
самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.
вивчення і демонстрація форм: комплексу «32 форми (прийомів) чаньцюань, гуньшу».
групове виконання форми: групове виконання вивченої форми; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового

	виконання комплексу УШУ.	
АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Малечко Т. А.		
Варіативний модуль ФІСТБОЛ 5 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p>	<p>Історія розвитку фістболу.</p> <p>Загальна характеристика гри фістбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна учня/учениці.</p> <p>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</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>Техніко-тактичні вправи. Стійка фістболіста.</p> <p>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>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії фістболу).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в фістболі.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у пересуванні, прийомах та передачах м'яча, для розвитку основних рухових якостей засобами фістболу.</p> <p>Груповий: 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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок, рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, прийомом м'яча.</p> <p>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.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами фістболу: індивідуально, в парах та</p>

<p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та</p>		<p>командою.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елемента.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з фістболу</p> <p>Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
---	--	--

<p>естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ</p>	<p>Місце українського фістболу на сучасному етапі розвитку Всесвітніх ігор. Значення гравців нападу та захисту. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Спеціальні та прикладні фізичні вправи. 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 для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Техніко-тактичні вправи. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Прийом м'яча однією рукою знизу. Прийом м'яча однією рукою знизу після переміщення. Вибір місця для виконання передачі. Вибір місця для виконання подачі. Подача м'яча. Прийом м'яча знизу після виконання подачі. Навчальна гра фістбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол» та інші.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії фістболу). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в фістболі. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху у фістболі. Практичне виконання з розподілом на групи і команди: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у пересуванні, прийомах та передачах м'яча, для розвитку основних рухових якостей засобами фістболу. Груповий: 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. 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. 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</p>

<p>[6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</p> <p>[6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p>		<p>фiстболiстiв</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Підбір підвідних фізичних вправ у відповідності до розучування технічного елемента.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами фiстболу: iндивiдуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з фiстболу</p> <p>Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
--	--	---

<p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі</p>	<p>Міжнародна асоціація фістболу (IFA). Досягнення фістбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки фістболістів. Загартовування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Пряма та бокова подачі кулаком та долонею з-за 3-метрової лінії. Кидки набивного м'яча. Кидання фістбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня подача в стіну. Верхня подача на партнера. Верхня подача через стрічку (сітку) із-за 3-метрової відстані. Прийом м'яча знизу після верхньої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Навчальна гра фістбол</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та фістболу). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості). Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та</p>

<p>фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>навичок на різних етапах освітнього процесу. Виконання інтерактивних вправ. Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей. Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та фітболу). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості). Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу. Виконання інтерактивних вправ. Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	--	--

		<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та фітболу).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	--	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової	Особливості фізичної підготовки фітболістів з урахуванням віку і статі.	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя

<p>активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил</p>	<p>Розвиток фізичних якостей фістболістів. Правила контролю та самоконтролю під час занять фістболом. Профілактика спортивного травматизму. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Передачі м'яча зверху в парах через стрічку (сітку). Прийом та передача м'яча знизу через стрічку (сітку) в парах. Передача м'яча зверху за спину в парах, трійках. Нижня та верхня подачі. Фіксована позиція гравців. Взаємодії гравців передньої та задньої лінії під час прийому м'яча після подачі. Підвідні вправи для нападаючого удару. Нападаючий удар з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо). Друга передача через гравця. Дії гравців під стрічкою (сіткою). Навчальна гра фістбол. Основні помилки.</p>	<p>та фістболу). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості). Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей. Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та фістболу). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами</p>
---	--	--

“чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел

[9 ФІО 1.5.1-1]

Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень

[9 ФІО 3.4.1-3]

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності

[9 ФІО 3.5.1-2]

фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.

Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.

Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.

Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).

Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.

Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.

Виконання інтерактивних вправ.

Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.

Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та фістболу).

Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації

		<p>на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	--	---

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських</p>	<p>Поняття та терміни «фістблеер», «сеттер», «сервер». Технічна та тактична підготовки фістболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців у нападі та захисті.</p> <p>Виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами фістболу.</p> <p>Взаємодія гравців нападу та захисту.</p> <p>Основні засади суддівства.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять фістболом.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та фістболу).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</p>

<p>іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової</p>	<p>Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук. Імітаційні вправи. Передачі м’яча зверху. Стандартний непрямий удар. Прийом та передачі м’яча знизу. Подачі м’яча — верхня й нижня. Прийом м’яча знизу після подачі в задану зону. Нападаючий удар з власного підкидання. Нападаючий удар після удару в підлогу. Нападаючий удар з передачі партнера. Умови польоту м’яча, відстань до стрічки (сітки) та напрям вітру на відкритому майданчику. Страхування гравців. Напад. «Удар молота». Взаємодії гравців нападу під час атаквальних дій. Захист. Взаємодії гравців захисту під час прийому м’яча. Навчальна гра фістбол.</p>	<p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості). Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу. Виконання інтерактивних вправ. Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей. Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та фістболу). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях</p>
--	--	--

діяльності
[9 ФІО 3.5.1-2]

фізкультурного спрямування.
Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.
Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).
Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.
Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.
Виконання інтерактивних вправ.
Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та фітболу).
Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему.
Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.
Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.

		<p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	--	---

АВТОР: Михно Л. С., Григорів Г. О.

**Варіативний модуль
ФІТНЕС-ЙОГА
5 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Історія виникнення та розвитку фітнес-йоги.</p> <p>Асани у положенні стоячи</p> <p>Асани у положенні сидячи та лежачи</p> <p>Вправи для розвитку сили для м'язів шії; для м'язів рук і плечового пояса; для м'язів ніг.</p> <p>Вправи для розвитку рівноваги</p> <p>Вправи для розвитку гнучкості для м'язів шії; для м'язів рук і плечового пояса; для м'язів ніг.</p> <p>Вправи для релаксації</p> <p>Дихальні вправи</p>	<p>Практичне виконання вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив засобів фітнес-йоги на організм людини, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання на уроках фізичної культури та під час самостійних занять.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Вплив засобів фітнес-йоги на організм людини.</p> <p>Значення правильної постави для здоров'я людини.</p>

<p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6</p>	<p>заспокійливе дихання; абдомінальне дихання; повне дихання. Складання комплексів вправ різної спрямованості</p>	<p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Складання комплексів вправ фітнес-йоги різної спрямованості. Інтегровані завдання Використання засобів фітнес-йоги під час проведення уроків з інших навчальних предметів та у побуті. Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
---	---	--

<p>ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Історія виникнення та розвитку фітнес-йоги в Україні. Асани у положенні стоячи Асани у положенні сидячи та лежачи Вправи для розвитку сили м'язів ніг. для м'язів шії; для м'язів рук і плечового пояса; для м'язів ніг. Вправи для розвитку рівноваги Вправи для розвитку гнучкості для м'язів шії; для м'язів рук і плечового пояса;</p>	<p>Практичне виконання вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив засобів фітнес-йоги на організм людини, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання на уроках фізичної культури та під час самостійних занять. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Вплив засобів фітнес-йоги на організм</p>

<p>фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності</p>	<p>для м'язів ніг. Вправи для релаксації Дихальні вправи заспокійливе дихання; абдомінальне дихання; повне дихання. Складання комплексів вправ різної спрямованості</p>	<p>людини. Використання дихальних вправ та релаксації з метою покращення психоемоційного стану людини. Значення правильної постави для здоров'я людини. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Складання комплексів вправ фітнес-йоги різної спрямованості. Інтегровані завдання Використання засобів фітнес-йоги під час проведення уроків з інших навчальних предметів та у побуті. Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
--	---	--

<p>[6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

АВТОРИ: Карпинець М.В., Петрішак В.М., Григор'єва О.І.

**Варіативний модуль
ФЕХТУВАННЯ
5 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини</p>	<p>Зародження спортивного фехтування. Фехтування на Олімпійських іграх. Передові школи фехтування у світі. FIE та її роль у міжнародному спорті. Оздоровчі принципи фехтування. Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у фехтуванні. Зміцнення здоров'я і розвиток фізичних якостей.</p>	<p>Фронтальні: обговорення та дискусії (орієнтовні теми із фехтування) Індивідуальні: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фехтування. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні фізичного здоров'я та спортивного успіху учнів. Групові: участь учнів у змаганнях під час</p>

<p>[6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p>	<p>Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Спортивне екіпірування фехтувальника – костюм, фехтувальна маска та рукавиця гігієнічні вимоги до них. Сучасний інвентар. Правила безпечної поведінки під час занять фехтуванням. Загальна та спеціальна фізична підготовка Загальна фізична підготовка Ривкові та махові рухи руками в плечових, ліктьових суглоба; нахили, повороти та обертання голови; нахили, повороти, колові рухи тулубом; різноманітні присідання; махові рухи ногами; різноманітні стрибки; біг з різною швидкістю. Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей: швидкісних та швидкісно-силових: біг з прискоренням, біг з різних вихідних положень, човниковий біг, швидкісні рухи руками та ногами на місці, бігові та стрибкові естафети, кидання набивних м'ячів, стрибки у довжину з місця, стрибки зі скакалкою, багаторазові стрибки через гімнастичну лавицю, пересування в бойовій стійці вперед і назад гнучкості: викрути з гімнастичною палкою назад і вперед; махові та колові рухи ногами і руками з максимальною амплітудою; пружинні присідання та покачування у бойовій стійці, на випаді; випад максимальної довжини. Рухливі та спортивні ігри: «хрестики-нулики», «боротьба за м'яч», «хто швидше захопить предмет»; «удар в стіну»; флорбол, футбол, баскетбол, гандбол за спрощеними правилами. Техніко-тактична підготовка Основні положення та рухи: вихідне положення</p>	<p>уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з фехтування. Практична діяльність: виконання фехтувальних рухів та прийомів на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив фехтування на організм людини, результатів змагань, опису техніки виконання елементів тощо) для використання у особистих та командних поєдинках на уроках фехтування. Від особистого успіху до командного! Квест на знання термінології фехтування «Вгадай, назви, виконай». Ігри, розваги з елементами фехтування: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та прийомів фехтування, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p>
---	--	--

<p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>для фехтування, вітання («салют»), бойова стійка. Пересування кроками та стрибками вперед і назад; випад та закривання в бойову стійку вперед і назад, поєднання різних видів пересувань. Позиції та з'єднання: переміни позицій та з'єднань на місці та у пересуванні. Уколи на мішенях з різних позицій та дистанцій. Атакуючі дії: Прості атаки. Тактичні різновиди простих атак – основна, на підготовку, повторна у відповідь Захисні дії: техніка простих захистів 4,6,7,8; складні захисти 6-4,4-6-4,6-4-6; напівколові та колові захисти. Відповіді після захистів. Контратака з випередженням у різні сектори уражувальної поверхні.</p>	
--	--	--

6 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність</p>	<p>Зародження спортивного фехтування в Україні. Провідні центри фехтування в Україні, кращі спортсмени. Види змагань та способи їх проведення. Порушення правил змагань та покарання за них. Суддівські терміни та жести. Правила безпечної поведінки та профілактика травматизму на заняттях з фехтування. Правила здорового способу життя. Правила етикету у</p>	<p>Фронтальні: обговорення та дискусії (орієнтовні теми із фехтування) Індивідуальні: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фехтування. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні фізичного здоров'я та спортивного успіху учнів.</p>

<p>впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p>	<p>фехтувальних поєдинках.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Стройові вправи; Загальнорозвивальні вправи; Загальнорозвивальні вправи в русі; вправи з предметами; вправи на розвиток фізичних якостей: (гнучкість, швидкість, витривалість, координація рухів).</p> <p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Техніка виконання спеціальних вправ: уколи на мішені з різних дистанцій; швидкісні пересування кроками вперед і назад; швидкісні пересування з випадками з закриванням вперед</p> <p>Рухливі та спортивні ігри: «хрестики-нулики», «слухай сигнал», «хто швидше захопить предмет»; «удар в стіну»; флорбол, футбол, баскетбол, гандбол, регбі за спрощеними правилами.</p> <p>Техніко-тактична підготовка</p> <p>Основні положення та рухи: уколи в мішень на влучність з різних дистанцій; пересування зі зміною швидкістю; випад та закривання в бойову стійку перед і назад; різновиди випаду.</p> <p>Атакуючі дії: прості атаки (прямо, переводом, переносом);</p> <p>тактичні різновиди простих атак; вивчення комбінованих атак з батманом; контратаки з випередженням</p> <p>Захисні дії: удосконалення техніки простих 4, 6, 7, 8 та складних 6, 6-4, 4-6-4, 6-4-6 захистів. Напівколові та колові захисти.</p> <p>Побудова фехтувальних фраз з включенням простих та складних атак, контратак, захистів з відповідями.</p>	<p>Групові: участь учнів у змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з фехтування.</p> <p>Практична діяльність: виконання фехтувальних рухів та прийомів на різних етапах навчання, формування вмій та навичок</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив фехтування на організм людини, результатів змагань, опису техніки виконання елементів тощо) для використання у особистих та командних поєдинках на уроках фехтування.</p> <p>Від особистого успіху до командного!</p> <p>Квест на знання термінології фехтування «Вгадай, назви, виконай».</p> <p>Ігри, розваги з елементами фехтування: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та прийомів фехтування, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p>
---	---	---

<p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>Техніка виконання відведенням, підставленням. Удосконалення бойових дій у парах, навчальних та тренувальних боях.</p>	
<p>АВТОРИ: Лавров С. О., Білан Я. О., Кошельнікова О. В., Тамуз Хадер, Ребрина Ан. Ар. Варіативний модуль ФЛОРБОЛ 5 клас</p>		
<p>Очікувані результати</p>	<p>Пропонований зміст навчального предмета</p>	<p>Види навчальної діяльності учнів</p>
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість</p>	<p>Історія розвитку флорболу в світі. Географічні особливості розвитку флорболу. Визначні гравці світу. Режим дня підлітків, сон та відпочинок. Основи домедичної допомоги у флорболі.</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії флорболу). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху у флорболі. Диференційний підхід на</p>

<p>цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх</p>	<p>Домедична допомога при ударах і забоях. Розтягнення та розриви зв'язок. Загальна фізична підготовка з елементами флорболу. Розвиток фізичних якостей: швидкості, координаційних якостей, витривалості, гнучкості, сили. Спеціальна фізична підготовка. 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. Технічно-тактична підготовка. Ігрова стійка. Спрощені правила гри у флорбол 3х3 гравці. Розмітка майданчика для «стрітфлорболу». Функції захисника і нападаючого.</p>	<p>навантаження. Індивідуальні та групові відпрацювання основ домедичної допомоги у флорболі. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Відвідування міських, обласних та всеукраїнських змагань з флорболу, зустрічі з видатними флорболістами. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив флорболу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами флорболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані та диференційовані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання у флорболі.</p>
--	---	--

<p>виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час</p>	<p>Історія розвитку флорболу в Україні. Особливості розвитку флорболу в регіонах. Визначні гравці України. Режим дня підлітків, сон та відпочинок.</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії флорболу). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху у</p>

<p>виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять флорболом.</p> <p>Загальна фізична підготовка з елементами флорболу. Розвиток фізичних якостей: швидкості, координаційних якостей, витривалості, гнучкості, сили.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка. 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>Технічно-тактична підготовка. 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>Підсумкові заняття. Участь у шкільних та районних змаганнях з флорболу. Підведення підсумків. Презентація індивідуальних досягнень вихованців.</p>	<p>флорболі.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. 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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив флорболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами флорболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані та диференційовані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання у флорболі.</p>
---	--	---

<p>висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці</p>	<p>Історія розвитку українського флорболу, місце українського флорболу на сучасному етапі. Правила безпеки під час виконання фізичних</p>	<p>Пошукові завдання щодо географічних особливостей розвитку флорболу. Обговорення та дискусії на теми: «Історія</p>

<p>[9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил "чесної гри" з історії спорту (олімпійських,</p>	<p>вправ. Спрощені правила гри у флорбол 3x3. Розмітка спортивного майданчика для «стрітфлорболу». Функції захисника і нападаючого. Загальна та спеціальна фізична підготовка флорболіста. Правила безпечної поведінки під час занять флорболом. Вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Прискорення та ривки з м'ячем та ключкою. Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості, різновиди естафет з набивними та іншими м'ячами, обручами та скакалками. Різноманітні способи переміщення по майданчику; кроком, прискоренням із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, зупинки, повороти. Утримування ключки перед собою. Ведення та передачі м'яча. Вправа «Стоп». Біг у розтіч. За сигналом вчителя/вчительки зупинка та прийняття стойки флорболіста. Ведення м'яча на місці та в русі. Ведення м'яча по колу (кроком, бігом, спиною вперед). Підвідні та спеціальні вправи для опанування техніки гри відповідно до ігрового амплуа. Пересування по майданчику в поєднанні з технікою володіння м'яча. Передачі м'яча поперечні, діагональні та продольні. Ведення та перекладування м'яча ключкою по прямій, по колу та між фішками. Зупинка м'яча після ведення та біг у зворотному напрямку. Рухливі ігри: «Виклик номерів», «Квадрат»,</p>	<p>розвитку флорболу у світі», «Історія зародження флорболу в Україні». Квести на тему: «Використання гаджетів у повсякденному житті. Позитивні та негативні сторони під час користування». Проектна діяльність за темою: «Правила безпечної поведінки під час занять флорболом». «Моя мотивація до занять спортом». Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Снігова куля», «Перше знайомство», «Мої очікування», «Інтерв'ю», «Ключка». Інтегровані завдання щодо опанування основних правил гри у флорбол. Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією: вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, різноманітних естафет з м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою спортивних ігор, переміщень по майданчику та одночасного виконання учнями/ученицями ігрової стойки флорболіста, переміщення в стойці обличчям вперед бігом, вліво, вправо, приставним кроком. Володіння ключкою з м'ячем: «гладке», ведення по колу та поміж фішок. Зупинка м'яча по звуковому сигналу. Показ одним учнем/ученицею іншому/іншій яку правильно виконати дію гравцю без м'яча, вибрати місце для отримання м'яча та його відбору. Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі. Естафети, ігри та з елементами флорболу.</p>
---	--	---

<p>паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>«Лиси та мисливці», «Коробка», «Регбібол», «Заморозка».</p> <p>Гра за спрощеними правилами гри у флорбол 3х3.</p>	<p>Участь учнів/учениць у конкурсах, флешмобах та змаганнях різних рівнів.</p> <p>Участь у різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності та власним прикладом пропаганда здорового способу життя.</p> <p>Проектна діяльність за темою: «Засоби фізичного виховання, які покращують розумову працездатність і психоемоційний стан».</p>
---	--	--

8 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у</p>	<p>Визначні гравці світу та України.</p> <p>Правила гри флорбол.</p> <p>Володіння ключкою і м'ячем: «гладке» ведення м'яча по прямій з прискоренням і зупинкою, зі зміненою напрямку руху, з поворотом навколо себе «дриблінг» у русі зі зміною напрямку.</p> <p>Відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «кидком».</p> <p>Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою, ловіння та відбивання м'яча введення м'яча в гру партнеру.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з предметами та без них.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, розвиток та вдосконалення фізичних якостей учнів/учениць, досягнення у спорті.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять флорболом.</p> <p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості, різновиди естафет з набивними та іншими м'ячами.</p> <p>Різноманітні способи переміщення по майданчику; кроком, прискоренням із зупинкою,</p>	<p>Пошукові завдання щодо історії розвитку флорболу в світі та в Україні.</p> <p>Обговорення та дискусії на теми: «Історія зародження флорболу у світі», «Історія зародження флорболу в Україні», «Стратегія та тактика гри»</p> <p>Квести на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я учнів та учениць».</p> <p>Проектна діяльність за темою: «Правила безпеки під час занять флорболом.</p> <p>Інтегровані завдання щодо вивчення правил гри у флорбол.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією: вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, різноманітних естафет з м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою естафет та спортивних ігор, переміщень по майданчику та застосування вивчених технічних прийомів у грі, взаємодія 2х3 гравців при атаці суперника (вибір вільного місця, звільнення</p>

<p>процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>зміною напрямку, приставними кроками, спуртами; зупинки, повороти. Прискорення та ривки з м'ячем та ключкою. Спеціальні вправи для вдосконалення техніки гри відповідно до ігрового амплуа.</p>	<p>від опіки противника, оборонні дії при втраті м'яча). Прогнозування учнями та ученицями своїх емоцій та емоції інших осіб під час рухової діяльності відповідно до певних ситуацій.</p>
--	--	--

9 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p>	<p>Історія зародження та розвитку флорболу в Україні, Європі та світі. Українська федерація флорболу. Українські клуби та кращі спортсмени. Правила гри у флорбол. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, розвиток та вдосконалення фізичних якостей</p>	<p><i>Пошукові завдання</i> щодо історії розвитку флорболу, кращих моментів гри, ігрових комбінацій у нападі та захисті. <i>Обговорення та дискусії</i> на теми: «Історія зародження флорболу у світі», «Історія зародження флорболу в Україні», «Тактика гри у нападі», «Тактика гри у захисті»,</p>

<p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної</p>	<p>учнів, досягнення у спорті.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять флорболом.</p> <p>Вправи для формування постави та запобігання плоскостопості.</p> <p>Організаційні вправи.</p> <p>Комплекси загально-розвивальних вправ без предметів та з ними.</p> <p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості, різновиди естафет з волейбольними, баскетбольними та іншими м'ячами.</p> <p>Переміщення в основній стойці флорболіста обличчям вперед, спиною вперед, боком лівим і правим, біг вперед з поворотом на 360°.</p> <p>Спеціальні вправи для вдосконалення техніки гри відповідно до ігрового амплуа.</p> <p>Переміщення ключки, тримаючи її двома руками горизонтально, спереду-назад за спину і навпаки, кругом тулуба, переступаючи через ключку вперед і назад вліво і вправо.</p> <p>Відволікаючі дії (фінти): фінти в умовах ігрових вправ із активним двобієм.</p> <p>Кидки, удари з місця і в русі, по полу і в повітрі, на точність партнеру, в ціль.</p> <p>Елементи гри воротаря: відбивання м'яча ногами; ловіння м'яча руками та довга передача партнеру; керування грою партнерів в обороні.</p> <p>Групові дії: передача м'яча в парах, в трійках, на місці і в русі, зі зміною і без зміни місць; взаємодія в парах, в трійках з метою виходу на вільне місце для отримання передачі і кидка по воротах.</p> <p>Взаємодія декількох учнів/учениць в нападі та захисті.</p>	<p>«Українські клуби та кращі спортсмени».</p> <p>Квести на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я учнів/учениць та досягнення у спорті».</p> <p>«Що таке допінг? Вплив на організм».</p> <p><i>Проектна діяльність</i> за темою: «Правила безпеки під час занять флорболом, «Сильні і слабкі сторони власної та інших команд».</p> <p>Підготовка інформаційних довідок про розвиток флорболу.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією: вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, різноманітних естафет з м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою спортивних ігор, переміщень по майданчику та одночасного виконання учнями/ученицями дріблінгу у парах; «кистьової» передачі м'яча коротким розгоном гачка зі зручної сторони в лавочку та партнеру; прийом та зупинку м'яча, що рухається на зустріч двома руками зручною та незручною стороною гаку; відбір м'яча у супротивника.</p> <p>Показ одним учнем/ученицею іншому/іншій як правильно виконувати жонгливання ключкою і м'ячем (перевороті м'яча на ключці) в русі – «гладке» ведення м'яча, ведення дриблінгом, тощо.</p> <p>Пояснення особливостей виконання фізичних вправ в умовах різної складності.</p> <p>Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі.</p> <p>Обговорення питань, пов'язаних із</p>
--	---	--

<p>постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>організацією та проведенням спортивних ігор й естафет.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> щодо яскравих прикладів дотримання правил «чесної гри» з історії спорту (Олімпійських, Паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел.</p> <p><i>Складання портфоліо</i> за результатами самоконтролю фізичного стану.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i> Участь учнів/учениць у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
---	--	---

АВТОР: Столітенко Є.В.

**Варіативний модуль
ФУТБОЛ
5 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p>	<p>Історія розвитку футболу.</p> <p>Правила гри у футбол.</p> <p>Правила безпеки на уроках футболу.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p> <p>Пересування: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем.</p> <p>Удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі.</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок.</p> <p>Участь у змаганнях.</p> <p>Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей.</p> <p>Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних</p>

<p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6</p>	<p>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба.</p> <p>Зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи.</p> <p>Ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.</p> <p>Відволікальні дії (фінти): фінти в умовах виконання ігрових вправ.</p> <p>Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.</p> <p>Вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами на дальність.</p> <p>Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p>Елементи гри воротаря: ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів.</p> <p>Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника.</p> <p>Групові дії в нападі: взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки.</p> <p>Індивідуальні дії в захисті: вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання».</p> <p>Групові дії в захисті: правильний вибір позиції.</p>	<p>якостей і здібностей.</p> <p>Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно.</p> <p>Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи.</p> <p>Фронтальна форма виконання вправ.</p> <p>Колова форма виконання вправ.</p>
---	---	--

<p>ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p>	<p>Витоки українського футболу. Видатні футболісти України. Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні. Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою: удари зовнішньою</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу. Обговорення та дискусії. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок. Участь у змаганнях. Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей.</p>

<p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p>	<p>частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність.</p> <p>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба.</p> <p>Зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі.</p> <p>Ведення м'яча: вивчені способи ведення м'яча.</p> <p>Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень.</p> <p>Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p>Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе.</p> <p>Відбирання м'яча: вивчені прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою із суперником.</p> <p>Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході.</p> <p>Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.</p> <p>Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки.</p> <p>Індивідуальні дії в захисті: вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча.</p> <p>Групові дії в захисті: вибір позиції; вміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.</p>	<p>Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей.</p> <p>Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно.</p> <p>Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи.</p> <p>Фронтальна форма виконання вправ.</p> <p>Колова форма виконання вправ.</p>
--	--	--

<p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p>	<p>Історія українського футболу.</p> <p>Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять футболом.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок.</p> <p>Участь у змаганнях.</p>

<p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.</p> <p>Удари по м'ячу ногою: удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність.</p> <p>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба.</p> <p>Зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшовою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому.</p> <p>Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча.</p> <p>Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ.</p> <p>Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ.</p> <p>Жонглиювання м'ячем: жонглиювання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p>Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і після розбігу.</p> <p>Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається.</p> <p>Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів.</p> <p>Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки.</p> <p>Індивідуальні дії у захисті: вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.</p> <p>Групові дії в захисті: вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за</p>	<p>Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей.</p> <p>Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей.</p> <p>Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно.</p> <p>Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи.</p> <p>Фронтальна форма виконання вправ.</p> <p>Колова форма виконання вправ.</p>
---	--	---

	чисельної переваги суперника.	
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які</p>	<p>Українські та зарубіжні футбольні клуби.</p> <p>Спортивний режим і харчування юного футболіста.</p> <p>Основні поняття арбітражу.</p> <p>Рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; дістання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті.</p> <p>Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.</p> <p>Удари по м'ячу ногою: удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить.</p> <p>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку.</p> <p>Зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.</p> <p>Ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами.</p> <p>Відволікальні дії (фінти): фінти в умовах ігрових</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок.</p> <p>Участь у змаганнях.</p> <p>Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей.</p> <p>Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей.</p> <p>Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно.</p> <p>Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи.</p> <p>Фронтальна форма виконання вправ.</p> <p>Колова форма виконання вправ.</p>

<p>вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>вправ з активним двобоєм.</p> <p>Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор.</p> <p>Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу.</p> <p>Жонглиювання м'ячем: жонглиювання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p>Елементи гри воротаря: вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні.</p> <p>Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів.</p> <p>Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; суперника; гра в один дотик.</p> <p>Індивідуальні дії в захисті: уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.</p> <p>Групові дії в захисті: вибір позиції та страхування під час організації протидії атакуювальним діям.</p>	
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які</p>	<p>Основні засади арбітражу.</p> <p>Профілактика травматизму на уроках футболу.</p> <p>Міжнародні футбольні організації.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні й колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; дістання</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p>

<p>брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки</p>	<p>підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу.</p> <p>Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.</p> <p>Удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари на точність і дальність.</p> <p>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку.</p> <p>Зупинки м'яча: зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі.</p> <p>Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча.</p> <p>Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою».</p> <p>Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів.</p> <p>Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу.</p> <p>Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p>Елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м'яча в гру.</p> <p>Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; уміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.</p> <p>Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок.</p> <p>Участь у змаганнях.</p> <p>Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей.</p> <p>Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей.</p> <p>Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно.</p> <p>Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи.</p> <p>Фронтальна форма виконання вправ.</p> <p>Колова форма виконання вправ.</p>
---	---	--

<p>недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій. Індивідуальні дії в захисті: вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м'яча. Групові дії в захисті: взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова «стінки».</p>	
---	---	--

АВТОРИ: Шостак Є. Ю., Новік С. М., Момот О. О.

**Варіативний модуль
ФУТЗАЛ
5 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмету	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм</p>	<p>Гігієнічні вимоги під час занять. Зародження футзалу в світі. Розвиток футзалу в Україні. Правила безпечної поведінки на уроках і під час занять футзалом в позаурочний час. Споруди та обладнання для гри у футзал. Загальні ігрові положення гри у футзал. 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. 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. Пересування: поєднання різновидів бігу зі стрибками, поворотами, зупинками; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем;</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання 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. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія у футзалі – шлях до успіху! Здоровий спосіб життя – запорука спортивного успіху. Рух – це життя. Квест «Ми за здоровий спосіб життя» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елемента. Інтегровані завдання поєднання рухів та</p>

<p>виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх,</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 подошвою, 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>вправ з футзалу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги.</p>
--	---	--

<p>виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--


6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p>	<p>Етапи розвитку футболу в світі та в Україні. Видатні футболісти України (чоловіки та жінки). Еволюція правил гри у футбол. Основні правила гри у футбол. Загальні ігрові положення гри у футбол. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення учня/учениці. Попередження травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику (спортивному залі). Шукування, 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. Вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків; стрибки з поворотами на 90-180°. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» б біг; рухливі ігри Гра у гандбол чи баскетбол за спрощеними</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з футболу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футболу на організм людини, яскравих моментів з змагань, опису виконання технічних елементів, автобіографічні події відомих футболістів тощо) для використання командою чи класом на уроках з футболу. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Побудова підготовки в команді з футболу Як краще розподілити обов'язки у команді футболістів Квест «Ми за здоровий спосіб життя» «Думай та біжи» «Подорож стежками спортивного життя» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елементу.</p>

<p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p>	<p>правилами з елементами футзалу та безпосередньо гра у футзал за спрощеними правилами.</p>	
---	--	--

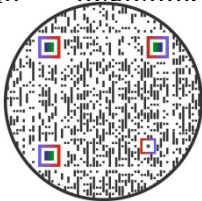
<p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у</p>	<p>Участь українських команд за кордоном, в країні, області, місті. Видатні футзалісти України (чоловіки та жінки). Навчально-наочний посібник «Футзал в ілюстраціях»  Основи техніки гри у футзал. Офіційні правила гри у футзал. Гігієнічні вимоги при заняттях фізичною культурою і спортом. Попередження травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику (спортивному залі). Вплив природних факторів на зміцнення здоров'я та загартування організму. Спеціальні бігові вправи; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування рухових умінь і навичок відповідно до гри у футзал. Виконання спеціальних бігових вправ для розвитку фізичних якостей необхідних для гри у футзал; вправ техніко-тактичного характеру з футзалу. Фронтальна форма виконання вправ. Колова форма виконання вправ. Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів зі змагань, автобіографічні події відомих футзалістів, результатів участі національних збірних команд у змаганнях різного рівня, опису техніки виконання техніко-тактичних прийомів гри, визначення власних помилок при виконанні технічних елементів та помилок у техніці своїх однокласників та пошук способів їх запобігання і виправлення тощо) для</p>

<p>процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. Вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків; стрибки з поворотами на 90-180°. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» біг; рухливі ігри; прискорення контролюючі м'яч. Рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри: гандбол, баскетбол з елементами футзалу та безпосередньо гра у футзал за спрощеними правилами.</p> <p>Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.</p> <p>Техніка виконання удару по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари по м'ячу підйомом, удари на точність, удар носком.</p> <p>Зупинки м'яча: зупинка м'яча підошвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.</p> <p>Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча зі зміною напрямку.</p> <p>Жонгливання м'ячем: ногою, стегном.</p> <p>Відбирання м'яча: атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.</p> <p>Групові та індивідуальні тактичні дії. Взаємодія гравців у грі: індивідуальні та групові дії в нападі та захисті: взаємодія з партнерами під час організації атаки, вибір моменту, позиції і способу дії для перехоплення м'яча у захисті; індивідуальні тактичні дії: вдосконалення «закривання», уміння протидіяти передачі.</p> <p>Гра у футзал з різними умовами: на четверо воріт, тримаючись за руки – парами, забивати гол тільки у ворота певного кольору (позначається фішками).</p>	<p>використання командою чи класом на уроках фізичної культури при розучуванні варіативно модуля «Футзал».</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми відповідно до вікової категорії учнів).</p> <p>Спортивний квест практичного характеру «Вкажи на помилку та виконай правильно», «Повтори по опису».</p> <p>Рухливі ігри та вправи для розвитку фізичної та технічної підготовки (відповідно до вікової категорії учнів).</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди: підбери фізичні вправи відповідно до розучування технічного елементу; підбери рухливі ігри відповідно до розучування певної фізичної якості; підбери вправи для виконання з партнером у парі для удосконалення передач внутрішньою стороною стопи; підбери вправи для удосконалення ударів по воротах з підйому.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання специфічної рухової діяльності футзалу із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Використання рухів та елементів футзалу під час фізкультпауз та фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо.</p> <p>Участь у спортивних змаганнях та фізкультурно-спортивних заходах: у естафетах та рухливих іграх із елементами футзалу; у навчальних іграх за спрощеними правилами; гра у футзал на офіційних змаганнях (шкільних, міжшкільних, регіональних та всеукраїнських).</p>
---	---	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися</p>	<p>Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається футзалом; шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення учня/учениці.</p> <p>Способи відновлення працездатності у спорті, зокрема у футзалі.</p> <p>Особливості спеціальної фізичної підготовки (розвиток швидкості, спритності, сили) із урахуванням гендерних і вікових особливостей.</p> <p>Спортивний режим та харчування спортсмена.</p> <p>Українські та закордонні футзальні клуби.</p> <p>Самоконтроль за самопочуттям у ході занять футзалом.</p> <p>Гігієнічні вимоги при заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Офіційні правила гри у футзал.</p> <p>Навчально-наочний посібник «Футзал в ілюстраціях».</p>  <p>Спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підйманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4x9 м., 3x10 та ін.; пересування різними способами та кроками; вправи для черевного преса, спини, стрибкові вправи; 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. Вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків; стрибки з поворотами на 90-180°. Для розвитку гнучкості: акробатичні</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування рухових умінь і навичок відповідно до гри у футзал. Виконання спеціальних бігових вправ для розвитку фізичних якостей необхідних для гри у футзал; вправ техніко-тактичного характеру з футзалу.</p> <p>Фронтальна форма виконання вправ.</p> <p>Колова форма виконання вправ.</p> <p>Рухливі ігри та вправи для розвитку фізичної та технічної підготовки (відповідно до вікової категорії учнів).</p> <p>Бесіда «Вплив шкідливих звичок на здоров'я людини».</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів зі змагань, автобіографічні події відомих футзалістів, результатів участі національних збірних команд у змаганнях різного рівня, опису техніки виконання техніко-тактичних прийомів гри, визначення власних помилок при виконанні технічних елементів та помилок у техніці своїх однокласників та пошук способів їх запобігання і виправлення тощо) для використання командою чи класом на уроках фізичної культури при розучуванні варіативно модуля «Футзал».</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми відповідно до вікової категорії учнів).</p> <p>Спортивний квест теоретичного характеру на знання футзальної термінології «Відгадай та</p>

про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення

[9 ФІО 1.2.2]

Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел

[9 ФІО 1.5.1-1]

Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень

[9 ФІО 3.4.1-3]

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності

[9 ФІО 3.5.1-2]

вправи. Для розвитку спритності «човниковий» біг; рухливі ігри; прискорення та ривки з м'ячем по прямій, зі зміною напрямку та поміж фішок.

Рухливі ігри, естафети та спортивні ігри з елементами футзалу.

Основні поняття техніки і тактики гри у футзал, характеристика технічних прийомів гри.

Командні техніко-тактичні дії в нападі та захисті, та їх застосування.

Методика освоєння технічних прийомів гри у футзал, визначення помилок.

Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.

Техніка виконання удару по м'ячу ногою: удари різними (вивченими раніше) способами.

Удари головою по м'ячу з місця та у стрибку: удари по м'ячу середньою частиною лоба.

Зупинки м'яча: зупинка м'яча подошвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми (для хлопців).

Ведення м'яча: вдосконалення раніше вивчених способів ведення м'яча.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.

Відбирання м'яча: атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.

Відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «ударом» ногою з пропусканням м'яча, «відходом»; «наступанням на м'яч однією ногою з розворотом», «перенесенням ноги через м'яч».

Елементи гри воротаря: ловіння, кидки м'яча рукою, вибір місця у штрафному майданчику.

Групові та індивідуальні тактичні дії: взаємодія гравців у грі: індивідуальні та групові дії в нападі та захисті: взаємодія з партнерами під час організації атаки, гра в один дотик, вибір

поясни».

Спортивний квест практичного характеру «Вкажи на помилку та виконай правильно», «Квест відгадаєш – у футзал зіграєш».

Тест-картка перевірки теоретичної сформованості учнів з варіативного модуля «Футзал»





Проектна діяльність з розподілом на групи і команди: склади комбінацію вправ з технічних прийомів гри для навчання передач у парах (трійках); підбери фізичні вправи відповідно до розучування технічного елемента; підбери рухливі ігри відповідно до розучування певної фізичної якості; підбери вправи для виконання з партнером у парі для удосконалення передач внутрішньою стороною стопи; підбери вправи для удосконалення ударів по воротах з підйому.

Інтегровані завдання поєднання специфічної рухової діяльності футзалу із окремими аспектами вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів футзалу під час фізкультпауз та фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо.

Участь у спортивних змаганнях та фізкультурно-спортивних заходах: у естафетах та рухливих іграх із елементами футзалу; у навчальних іграх за спрощеними правилами; гра у футзал на офіційних змаганнях (шкільних, міжшкільних, регіональних та

	<p>моменту, позиції і способу дії для перехоплення м'яча у захисті; індивідуальні тактичні дії: вдосконалення «закривання», уміння протидіяти передачі; групові тактичні дії у захисті: страхування партнера під час організації протидії атакуювальним діям.</p> <p>Гра: футзал; футзал на четверо воріт, тримаючись за руки – парами, забивати гол тільки у ворота певного кольору (позначається фішками).</p>	всеукраїнських).
--	--	------------------

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для</p>	<p>Втома і перевтома, їх зовнішні ознаки та засоби їх запобігання. Способи відновлення працездатності. Попередження травматизму. Надання домедичної допомоги.</p> <p>Методика освоєння техніки гри у футзал. Визначення помилок і способи їх усунення.</p> <p>Основні засади арбітражу у футзалі.</p> <p>Режим дня. Організація самостійних занять футзалом.</p> <p>Навчально-наочний посібник «Футзал в ілюстраціях»</p>  <p>Спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підйманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4x9 м., 3x10 та ін.; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку гнучкості, швидкості, спритності, сили м'язів верхніх та</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування рухових умінь і навичок відповідно до гри у футзал. Виконання спеціальних бігових вправ для розвитку фізичних якостей необхідних для гри у футзал; вправ техніко-тактичного характеру з футзалу. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії.</p> <p>Фронтальна та колова форма виконання вправ.</p> <p>Рухливі ігри та вправи для розвитку фізичної та технічної підготовки (відповідно до вікової категорії учнів).</p> <p>Бесіда «Які риси характеру розвиває спорт».</p> <p>Тест-картка перевірки теоретичної сформованості учнів з варіативного модуля «Футзал»</p>  <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про</p>

<p>досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>нижніх кінцівок, черевного преса, спини, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості; стрибки з імітуванням удару по м'ячу головою; прискорення та ривки з м'ячем по прямій, поміж фішок та зі зміною напрямку.</p> <p>Рухливі ігри, естафети та спортивні ігри з елементами футзалу.</p> <p>Основні поняття техніки і тактики гри у футзал, характеристика технічних прийомів.</p> <p>Командні тактичні дії в нападі та захисті та їх застосування.</p> <p>Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.</p> <p>Техніка виконання удару по м'ячу ногою: удари різними (раніше вивченими) способами; удари головою по м'ячу з місця та у стрибку: удари по м'ячу середньою частиною лоба.</p> <p>Зупинки м'яча: зупинка м'яча подошвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми (для хлопців).</p> <p>Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча.</p> <p>Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p>Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених способів: атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.</p> <p>Відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «ударом» ногою з пропусканням м'яча, «відходом», «перенесенням ноги через м'яч», «наступанням на м'яч однією ногою з розворотом».</p> <p>Елементи гри воротаря: ловіння, кидки м'яча рукою, вибір місця у штрафному майданчику.</p> <p>Групові та індивідуальні тактичні дії: взаємодія гравців у грі: індивідуальні та групові дії в нападі та захисті: взаємодія з партнерами під час</p>	<p>вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів зі змагань, автобіографічні події відомих футзалістів, результатів участі національних збірних команд у змаганнях різного рівня, опису техніки виконання техніко-тактичних прийомів гри, визначення власних помилок при виконанні технічних елементів та помилок у техніці своїх однокласників та пошук способів їх запобігання і виправлення тощо) для використання командою чи класом на уроках фізичної культури при розучуванні варіативно модуля «Футзал».</p> <p>Обговорення та дискусії «Фізкультурно-оздоровча діяльність у моєму житті», «Формування соціальних компетентностей у процесі занять футзалом» та орієнтовні теми відповідно до вікової категорії учнів.</p> <p>Спортивна вікторина на знання теорії з варіативного модуля «Футзал» – «Футзал – це крила, що дає людям силу».</p> <p>Спортивний квест практичного характеру «Командна гра – шлях до перемоги».</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди: склади комбінацію вправ з технічних прийомів гри для навчання передач у парах (трійках); підбери фізичні вправи відповідно до розучування технічного елементу; підбери рухливі ігри відповідно до розучування певної фізичної якості; підбери вправи для виконання з партнером у парі для удосконалення передач внутрішньою стороною стопи, «носком»; підбери вправи для удосконалення ударів по воротах з підйому, «носком».</p> <p>Інтегровані завдання поєднання специфічної</p>
---	---	--

	<p>організації атаки, гра в один дотик, вибір моменту, позиції і способу дії для перехоплення м'яча у захисті; індивідуальні тактичні дії: вдосконалення «закривання», «перехоплення», уміння протидіяти передачі; групові тактичні дії у захисті: страхування партнера під час організації протидії атакуючим діям; організація і побудова «стінки».</p> <p>Взаємодія гравців у нападі та захисті. Тактика нападу і захисту.</p> <p>Гра: футзал на четверо воріт, тримаючись за руки – парами, забивати гол тільки у ворота певного кольору (позначається фішками), безпосередньо гра у футзал.</p>	<p>рухової діяльності варіативного модуля «Футзал» із окремими аспектами вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів футзалу під час фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо.</p> <p>Участь у спортивних змаганнях та фізкультурно-спортивних заходах: у естафетах із елементами футзалу; гра у футзал на офіційних змаганнях (шкільних, міжшкільних, регіональних та всеукраїнських).</p>
--	--	---

АВТОРИ: РЕБРИНА Ан. Ар., РЕБРИНА Ан. Ан., ГОНЧАРЕНКО В.І., КОЛОМОЄЦЬ Г. А.

Варіативний модуль

ХОКЕЙ НА ТРАВІ

5 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</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>Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії хокею на траві).</p> <p>Індивідуальний: 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>Груповий: 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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та</p>

<p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6</p>	<p>Спеціальні вправи: удари м'яча у вертикальну ціль; естафети.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Техніко-тактичні вправи. Стійка гравця з хокею на траві. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Стійка гравця, вибір вихідного положення для ударів м'яча.</p> <p>Рухливі ігри: «Хто зайвий?», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» естафети та інше</p>	<p>навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: 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: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з хокею на траві.</p>
---	--	---

<p>ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі</p>	<p>Місце українського хокею на траві на сучасному етапі розвитку європейських та світових ігор. Види ударів. Значення для команди точних ударів. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Спеціальні та прикладні фізичні 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 для розвитку сили м'язів рук та ніг. Імітаційні вправи в ускладнених умовах. Техніко-тактичні вправи. Способи та види ударів по м'ячу на ігровому майданчику, поєднання</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії хокею на траві). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами хокею на траві. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні фізичного здоров'я учнів. Груповий: 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. Практичне виконання рухів і вправ на різних</p>

<p>фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи</p>	<p>способів в навчальній грі. Вибір місця для виконання ударів по м'ячу. Основні функції польових гравців. 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>етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив хокею на траві на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами хокею на траві: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з хокею на траві.</p>
---	---	--

<p>для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю</p>	<p>Історія розвитку гри хокей на траві.</p> <p>Характеристика гри хокей на траві (основні правила гри: хокейне поле, розмітка ігрового майданчика, склад команд, розміщення гравців).</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю гри хокей на траві.</p> <p>Особиста санітарна гігієна та здоровий спосіб життя гравця.</p> <p>Спеціальні та прикладні фізичні вправи та їх елементи. Спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підйманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з хокею на траві та здорового способу життя).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами хокею на траві. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів.</p> <p>Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри хокей на траві.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також</p>

<p>фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування. Прикладні фізичні вправи на розвиток професійно-важливих якостей. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м’язів рук та ніг. Спеціальні вправи: удари м’яча у вертикальну ціль; естафети. Імітаційні вправи. Техніко-тактичні вправи. Техніка гри польового гравця. Класифікація техніки гравця. Техніка нападу. Рухливі ігри: «Елементи цікавої фізкультури», «Хто зайвий?», «Мисливець і звірі», «М’яч ведучому, «Хто найвлучніший?» естафети та інше</p>	<p>участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив хокею на траві на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами хокею на траві: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з хокею на траві. Виконання інтерактивних вправ. Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
---	---	---

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися</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 (хокейному полі). Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю гри хокей на траві. Особиста санітарна гігієна та здоровий спосіб життя гравця.</p> <p>Основні правила гри: капітани команд, інвентар та форма гравців, тривалість гри.</p> <p>Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Прикладні фізичні вправи на розвиток професійно-важливих якостей.</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>Техніко-тактичні вправи. Повороти у випадку технічного їх виконання. Зупинки: стрибком і випадом. Ривки із швидким переміщенням. Фінти. Техніка володіння ключкою і м'ячем. Спосіб тримання ключки – хват. Різні варіанти жонгливання м'ячем. Ведення м'яча. Гладке ведення м'яча двома руками. Гладке ведення м'яча однією рукою. Ведення м'яча поштовхами.</p> <p>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.</p> <p>Основні функції польових гравців.</p> <p>Навчальна гра хокей на траві за основними</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з хокею на траві, здорового способу життя та розвитку професійно-важливих якостей засобами хокею на траві).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами хокею на траві. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні фізичного здоров'я учнів.</p> <p>Груповий: 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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: 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: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з хокею на траві</p>

<p>про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>правилами, рухливі ігри: з елементами хокею на траві, «Цікавої фізкультури», «Хто зайвий?», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» естафети та інше.</p>	
---	---	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у</p>	<p>Значення та місце українського хокею на траві на сучасному етапі розвитку європейських та світових ігор.</p> <p>Види ударів у хокеї на траві. Значення для команди успішних точних ударів.</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику (хокейному полі). Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю гри хокей на траві. Особиста санітарна гігієна та здоровий спосіб життя гравця.</p> <p>Основні правила гри: м'яч за межами поля, взяття воріт, ведення гри і гравці, ведення гри: воротарі, ведення гри: судді, покарання, процедура виконання вільних ударів та інших покарань.</p> <p>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з хокею на траві, здорового способу життя та розвитку професійно-важливих якостей засобами хокею на траві).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами хокею на траві. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні фізичного здоров'я учнів.</p> <p>Груповий: 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>Практичне виконання рухів і вправ на різних</p>

<p>процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Прикладні фізичні вправи на розвиток професійно-важливих фізичних та особистісних якостей. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м’язів рук та ніг. Імітаційні вправи в ускладнених умовах. Техніко-тактичні вправи. Техніка захисту. Швидке переміщення по майданчику, несподівана зміна темпу і напрямку руху, та відбирання м’яча у суперника. Техніка пересування. Техніка протидії володінню м’ячем. Способи та види ударів по м’ячу на ігровому майданчику, поєднання способів в навчальній грі. Вибір місця для виконання ударів по м’ячу. Основні функції польових гравців. Навчальна гра хокею на траві за спрощеними правилами, рухливі ігри: з елементами хокею на траві, «Цікавої фізкультури», «Хто зайвий?», «Мисливець і звірі», «М’яч ведучому, «Хто найвлучніший?» естафети та інше</p>	<p>етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив хокею на траві на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами хокею на траві: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з хокею на траві</p>
---	--	---

АВТОРИ: Єрмоєнко Є. А., Федоров С. І.

**Варіативний модуль
ХОРТИНГ
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність</p>	<p>Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг. Оздоровчі принципи хортингу. Особливості його оздоровчого напряму та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу. Шкідливість куріння для здоров’я школяра.</p>	<p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання 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</p>

<p>впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p>	<p>Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.</p> <p>Спортивна форма хортингу – хортровка, 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>перешикуння, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей:</p> <p>швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м,</p> <p>сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.</p> <p>спритності: «човниковий» біг, стрибки через скакалку;</p> <p>витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу).</p> <p>координації рухів: вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима;</p> <p>рухливі ігри: 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>Стійка хортингіста, її різновиди:</p> <p>стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при</p>	<p>елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортингу.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест на знання термінології хортингу «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортингу.</p>
---	--	---

<p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу;</p> <p>елементарні технічні рухи:</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>самострахування при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці;</p> <p>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;</p> <p>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): форма «Перша захисна» (13) – «First Defensive Form» (1D), під рахунок і самостійно;</p> <p>групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>	
--	---	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</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>Практичне виконання рухів і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного</p>

<p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними</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; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;</p> <p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей:</p> <p>спритності: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку;</p> <p>витривалості: імітаційні вправи хортингу для рук у повітрі на час (2, 3, 4 хв.);</p> <p>сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; швидкості та реакції: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг зі зміною напрямлення, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо);</p> <p>гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів;</p> <p>швидкісно-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки;</p> <p>навчальні розважальні ігри: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»;</p> <p>рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-</p>	<p>супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортингу.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</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>Квест на знання термінології хортингу «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортингу.</p>
---	--	---

<p>показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p> <p>Пересування: 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 (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;</p> <p>спеціальні дихальні вправи:</p> <p>спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням;</p> <p>вправи для рук: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу;</p> <p>вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу;</p> <p>самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.</p> <p>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</p>	
---	--	--

	<p>Форма «Перша атаквальна» /1-a/ – «First Attacking Form» /1-a/, під рахунок і самотійно.</p> <p>групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>	
7 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самотійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самотійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p>	<p>Культурні традиції українського народу. Традиції Запорозької Січі. Особливості виду спорту хортинг, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; Відомості про побудову і функції організму людини. Засади здорового способу життя. Вплив фізичних вправ на організм. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у хортингу. Класифікація технічних прийомів хортингу та його оздоровча система. Роль гігієни у житті людини. Питний режим. Загальна та спеціальна фізична підготовка</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей: сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи. швидкості: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи хортингу, стрибки через</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самотійний 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</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>Квест на знання термінології хортингу «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ хортингу, специфічної рухової</p>

<p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил "чесної гри" з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); швидкості пересувань: пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів хортингу у завершальних точках пересування; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м.; спритності: "човниковий" біг;</p> <p>швидкісно-силових якостей: стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок; витривалості: рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p> <p>Техніко-тактична підготовка пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніка простих поворотів у русі в стійці; самостраховки: самостраховки при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці); вправи для рук: імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу;</p> <p>вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика з застосуванням техніки ніг хортингу. комбінації дій руками та ногами: самоконтроль на заняттях із навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками та ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки хортингу; вивчення і демонстрація форм</p>	<p>діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях 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 хортингу.</p>
---	--	---

	<p>(оздоровчих базових комплексів): Форма "Друга захисна" /2-з/ – «Second Defensive Form» /2-d/, під рахунок і самотійно.</p> <p>Групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>	
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самотійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самотійно поставленої мети</p>	<p>Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять хортингом.</p> <p>Значення й основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня хортингістів. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень. Засоби попередження інфекційних захворювань. Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями хортингу.</p> <p>Загальна фізична підготовка Загальнорозвивальні фізичні вправи: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Спеціальні фізичні вправи: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній – (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см. від підлоги; – шпагат</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самотійний 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</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>Квест на знання термінології хортингу «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ хортингу, специфічної рухової</p>

<p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил "чесної гри" з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>поперечний (side split), 30 см. від підлоги; – вистрибування вгору з присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад). акробатичні вправи: перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); вправи на спеціальну витривалість: високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; спеціальна вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг хортингіста в повітрі "Вільне імітування на час" (3 хв.); рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p> <p>Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком і техніки зміни стійки (на місці та в русі). оздоровчі дихальні вправи хортингу: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці.</p> <p>вправи для рук: імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи та викиди рук вперед (розслаблених, напружених). вправи для</p>	<p>діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях 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 хортингу.</p>
--	--	---

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

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p>	<p>Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту в різних країнах світу. Вплив занять хортингом на основні функції та системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу. Поняття про психологічну підготовку в хортингу. Основні технічні дії в хортингу. Основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів. Ознайомлення з тактикою хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки хортингу. Загальна фізична підготовка Загальнорозвивальні фізичні вправи: вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, червеного пресу, спини, вправи на розтягування;</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання 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. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Побудова спортивної підготовки в хортингу. Як краще розподілити обов'язки у навчальній групі з хортингу. Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест на знання термінології хортингу</p>

<p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>вправи на витривалість: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);</p> <p>Спеціальна фізична підготовка вправи на спеціальну витривалість: – мах прямою ногою ввєрх із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільне імітування на час" (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв.; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p> <p>Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо;</p> <p>оздоровчі дихальні вправи: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом;</p> <p>вправи для рук: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу;</p> <p>вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи,</p>	<p>«Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом проти суперника.</p>
--	---	--

	<p>повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним оздоровчим і швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;</p> <p>вправи для тулуба: оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; комбінації дій руками та ногами: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.); вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма "Третя захисна" /3-з/ – «Third Defensive Form» /3-d/, під рахунок і самотійно;</p> <p>групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>	
--	--	--

АВТОРИ: Фалєєв Р. Г., Коломоєць Г. А.

**Варіативний модуль
ХОРТИНГ ФЕХТУВАННЯ
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність</p>	<p>Історія виникнення та розвитку українського шабельного бою, як виду спортивно-бойової дисципліни – хортинг фехтування.</p> <p>Складові майстерності у хортинг фехтуванні.</p> <p>Оздоровчі принципи хортинг фехтування.</p> <p>Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання.</p> <p>Поняття про фізичний розвиток і фізичну</p>	<p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ з хортинг фехтування на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самотійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортинг фехтування на організм людини, результатів змагань,</p>

<p>впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p>	<p>підготовку у хортинг фехтуванні.</p> <p>Шкідливість куріння для здоров'я школяра.</p> <p>Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.</p> <p>Спортивне спорядження та форма хортинг фехтування: зброя – софтшабля, синтшабля, захист – маска фехтувальна, пахова раковина, форма – футболка, напівшаровари, гетри, та гігієнічні вимоги до них.</p> <p>Сучасний фехтувальний інвентар.</p> <p>Правила безпеки під час занять хортинг фехтуванням.</p> <p>Стройові та організовувальні вправи і порядки; привітання; вправи зі зброєю;</p> <p>перешикуння, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; базова стійка; різновиди пересувань у стійці; гімнастичні вправи</p> <p>Вправи для розвитку фізичних кондицій:</p> <p>швидкості: біг 30 м, 60 м,</p> <p>прискорення 10–30 м,</p> <p>сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, вправа «лучник»; присідання, присідання з вистрибуванням; згин-розгин тулубу у положенні лежачи на спині з підкрутом тазу (прес);</p> <p>спритності: «човниковий» біг, стрибки через скакалку;</p> <p>витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу).</p> <p>координації рухів: вправи на розвиток та координацію центрів фехтувальника з фехтувальними тренажерами та зі спортивно-тренувальною зброєю – вправа «розкрутка»;</p> <p>рухливі ігри: загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з</p>	<p>музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортинг фехтування.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест на знання термінології хортинг фехтування «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією з серії ударів шаблею.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ хортинг фехтування, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших видів фехтування.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортинг фехтування.</p>
---	---	--

<p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>техніко-тактичним ухилом «Джагер», «Хортингбол» з елементами хортинг фехтування), стрибки через скакалку.</p> <p>Стійка у хортинг фехтуванні та пересування у стійці (моторний рівень):</p> <p>Руховий центр, базова стійка, види стійок, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти, зміна стійки, ведення обзору при пересуваннях, опорна нога, перенесення ваги тіла з ноги на ногу;</p> <p>базові рухи зброєю (моторний рівень): бойовий центр; основний робочий суглоб (ОРС) переміщення ОРС, траєкторії ударів шаблею, типологія ударів, постановка рублячого удару від бойового центру з виконанням імітаційних ударів шаблею по повітрю по чотирьох траєкторіях; самострахування при падінні на хорт, змагальний майданчик (моторний рівень): на спину, на бік, на сідниці;</p> <p>вивчення способів керування клинком та переходів між траєкторіями ударів (технічний рівень): хлопці та дівчата – «простройка» траєкторій рублячого удару від плеча з 1 по 4, не більше однієї помилки на кожную руку; комбінації з рублячих ударів у русі синхронізовано з руховим центром;</p> <p>групове виконання вправи «простройка»: синхронне виконання вивченої «простройки» у стройовій коробці або у парних шеренгах; взаємодія учнів, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортинг фехтування.</p>	
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Пояснює мету виконання фізичних вправ, з	Правила безпеки під час виконання оздоровчих	Практичне виконання рухів і технік хортинг

<p>допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної</p>	<p>фізичних вправ.</p> <p>Історія та завдання заснування хортинг фехтування в Україні. Місце українського шабельного бою на сучасному етапі розвитку спорту, результати виступів українських спортсменів.</p> <p>Оздоровча та прикладна спрямованість хортинг фехтування.</p> <p>Правила спортивного етикету, етичного та естетичного виховання відповідно до вимог Національної федерації хортинг фехтування України.</p> <p>«Інструкції та правила з проведення та суддівства шабельного двобою з хортинг фехтування», розроблені та затверджені Національною федерацією хортинг фехтування України (НФХФУ).</p> <p>Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.</p> <p>Розвиток вольових якостей у процесі занять хортинг фехтуванням. Видатні спортсмени України.</p> <p>Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортинг фехтування.</p> <p>Стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи та поводження з тренувальною зброєю; перешикання, повороти в русі; етикет та привітання; базова стійка; різновиди пересувань у стійці; гімнастичні вправи</p> <p>самострахування при падінні на хорт, змагальний майданчик (моторний рівень): на спину, на бік, на сідниці;</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП)</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей: спритності: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки);</p>	<p>фехтування на різних етапах навчання, формування вмінь і навичок.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортинг фехтування.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Побудова спортивної підготовки в хортинг фехтуванні.</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у навчальній групі з хортинг фехтування.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест на знання термінології хортинг фехтування «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією ударів.</p> <p>Підбери тактику проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ з шаблею, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших видів довгомірної клинкової зброї.</p> <p>Участь у атестаціях, конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, атестаціях з хортинг фехтування, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортинг фехтування.</p>
--	--	---

<p>культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>витривалості: імітаційні удари шаблею у повітрі на кількість з пересуваннями; сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, вправа «лучник»; присідання, присідання з вистрибуванням; згин-розгин тулубу у положенні лежачи на спині з підкрутом тазу (прес); швидкості та реакції: випадки, вправи на швидкісний зрив та розрив дистанції (вліво, вправо, вперед, назад); гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів; вправа «розкрутка»; швидкісно-силових якостей: фехтувальні вправи з суб'єктивно важкими предметами, вправа «вертоліт», «покарска»; навчальні розважальні ігри: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра «Джагер»; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Хортингбол» з елементами хортинг фехтування; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку. Пересування: Руховий центр, базова стійка, види стійок, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти, зміна стійки, ведення обзору при пересуваннях, опорна нога, перенесення ваги тіла з ноги на ногу; синхронізація способів пересування з техніками основних ударів шаблею: траєкторії ударів шаблею, типологія ударів, постановка рублячого та колючого ударів від бойового центру з виконанням імітаційних ударів шаблею по повітрю по чотирьох траєкторіях у русі; спеціальні акробатичні вправи: перекач із стійки</p>	
--	---	--

	<p>назад зі зброєю і вертання у стійку; переكات із стійки вперед зі зброєю і вертання у стійку; комбінації елементів вправ (два переكاتи вперед, два переكاتи назад);</p> <p>спеціальні дихальні техніки та вправи: введення в техніку «скелетного дихання», підготовчі вправи; поєднання кроку і удару з видихом;</p> <p>контроль бою: вивчення поняття «фехтувальна фраза»; тактичні інтервали бою; поняття ритму у фехтуванні;</p> <p>вивчення способів керування клинком та переходів між траєкторіями ударів (техніко-тактичний рівень): хлопці та дівчата – «простройка» траєкторій рублячого удару від плеча з 1 по 4, не більше однієї помилки на кожену руку; комбінації з рублячих ударів у русі синхронізовано з руховим центром;</p> <p>групове виконання вправи «простройка»: синхронне виконання вивченої «простройки» у стрійовій коробці або у парних шеренгах; взаємодія учнів, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортинг фехтування.</p>	
--	---	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху</p>	<p>Історія виникнення та розвитку українського шабельного бою, як виду спортивно-бойової дисципліни – хортинг фехтування.</p> <p>Складові майстерності у хортинг фехтуванні.</p> <p>Оздоровчі принципи хортинг фехтування.</p> <p>Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання.</p> <p>Поняття про фізичний розвиток і фізичну</p>	<p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ з хортинг фехтування на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортинг фехтування на організм людини, результатів змагань,</p>

<p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p>	<p>підготовку у хортинг фехтуванні.</p> <p>Шкідливість куріння для здоров'я школяра.</p> <p>Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.</p> <p>Спортивне спорядження та форма хортинг фехтування: зброя – софтшабля, синтшабля, захист – маска фехтувальна, пахова раковина, форма – футболка, напівшаровари, гетри, та гігієнічні вимоги до них.</p> <p>Сучасний фехтувальний інвентар.</p> <p>Правила безпеки під час занять хортинг фехтуванням.</p> <p>Стройові та організовувальні вправи і порядки; привітання; вправи зі зброєю; перешикуння, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; базова стійка; різновиди пересувань у стійці; гімнастичні вправи</p> <p>Вправи для розвитку фізичних кондицій:</p> <p>швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, вправа «лучник»; присідання, присідання з вистрибуванням; згин-розгин тулубу у положенні лежачи на спині з підкрутом тазу (прес); спритності: «човниковий» біг, стрибки через скакалку; витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу). координації рухів: вправи на розвиток та координацію центрів фехтувальника з фехтувальними тренажерами та зі спортивно-тренувальною зброєю – вправа «розкрутка»; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з</p>	<p>музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортинг фехтування.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест на знання термінології хортинг фехтування «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією з серії ударів шаблею.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ хортинг фехтування, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших видів фехтування.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортинг фехтування.</p>
--	--	--

<p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>техніко-тактичним ухилом «Джагер», «Хортингбол» з елементами хортинг фехтування), стрибки через скакалку. Стійка у хортинг фехтуванні та пересування у стійці (моторний рівень): Руховий центр, базова стійка, види стійок, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти, зміна стійки, ведення обзору при пересуваннях, опорна нога, перенесення ваги тіла з ноги на ногу; базові рухи зброєю (моторний рівень): бойовий центр; основний робочий суглоб (ОРС) переміщення ОРС, траєкторії ударів шаблею, типологія ударів, постановка рублячого удару від бойового центру з виконанням імітаційних ударів шаблею по повітрю по чотирьох траєкторіях; самострахування при падінні на хорт, змагальний майданчик (моторний рівень): на спину, на бік, на сідниці; вивчення способів керування клинком та переходів між траєкторіями ударів (технічний рівень): хлопці та дівчата – «простройка» траєкторій рублячого удару від плеча з 1 по 4, не більше однієї помилки на кожну руку; комбінації з рублячих ударів у русі синхронізовано з руховим центром; групове виконання вправи «простройка»: синхронне виконання вивченої «простройки» у стройовій коробці або у парних шеренгах; взаємодія учнів, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортинг фехтування.</p>	
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального	Правила безпеки під час виконання оздоровчих	Практичне виконання рухів і технік хортинг

<p>рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p>	<p>фізичних вправ.</p> <p>Історія та завдання заснування хортинг фехтування в Україні. Місце українського шабельного бою на сучасному етапі розвитку спорту, результати виступів українських спортсменів.</p> <p>Оздоровча та прикладна спрямованість хортинг фехтування.</p> <p>Правила спортивного етикету, етичного та естетичного виховання відповідно до вимог Національної федерації хортинг фехтування України.</p> <p>«Інструкції та правила з проведення та суддівства шабельного двобою з хортинг фехтування», розроблені та затверджені Національною федерацією хортинг фехтування України (НФХФУ).</p> <p>Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.</p> <p>Розвиток вольових якостей у процесі занять хортинг фехтуванням. Видатні спортсмени України.</p> <p>Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортинг фехтування.</p> <p>Стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи та поводження з тренувальною зброєю; перешиккування, повороти в русі; етикет та привітання; базова стійка; різновиди пересувань у стійці; гімнастичні вправи</p> <p>самострахування при падінні на хорт, змагальний майданчик (моторний рівень): на спину, на бік, на сідниці;</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП)</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей: спритності: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки);</p>	<p>фехтування на різних етапах навчання, формування вмінь і навичок.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортинг фехтування.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Побудова спортивної підготовки в хортинг фехтуванні.</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у навчальній групі з хортинг фехтування.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест на знання термінології хортинг фехтування «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією ударів.</p> <p>Підбери тактику проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ з шаблею, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших видів довгомірної клинкової зброї.</p> <p>Участь у атестаціях, конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, атестаціях з хортинг фехтування, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортинг фехтування.</p>
--	---	--

Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел
[9 ФІО 1.5.1-1]

Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень
[9 ФІО 3.4.1-3]

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності
[9 ФІО 3.5.1-2]

витривалості: імітаційні удари шаблею у повітрі на кількість з пересуваннями;
сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, вправа «лучник»; присідання, присідання з вистрибуванням; згин-розгин тулубу у положенні лежачи на спині з підкрутом тазу (прес);
швидкості та реакції: випади, вправи на швидкісний зрив та розрив дистанції (вліво, вправо, вперед, назад);
гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів; вправа «розкрутка»;
швидкісно-силових якостей: фехтувальні вправи з суб’єктивно важкими предметами, вправа «вертоліт», «покарска»;
навчальні розважальні ігри: навчальні розважальні ігри з м’ячем за спрощеними правилами, рухлива гра «Джагер»;
рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Хортингбол» з елементами хортинг фехтування; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.
Пересування: Руховий центр, базова стійка, види стійок, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти, зміна стійки, ведення обзору при пересуваннях, опорна нога, перенесення ваги тіла з ноги на ногу;
синхронізація способів пересування з техніками основних ударів шаблею: траєкторії ударів шаблею, типологія ударів, постановка рублячого та колючого ударів від бойового центру з виконанням імітаційних ударів шаблею по повітрю по 6 траєкторіях у русі;
спеціальні акробатичні вправи: перекаат із стійки

	<p>назад зі зброєю і вертання у стійку; переكات із стійки вперед зі зброєю і вертання у стійку; комбінації елементів вправ (два переكاتи вперед, два переكاتи назад);</p> <p>спеціальні дихальні техніки та вправи: введення в техніку «скелетного дихання», підготовчі вправи; поєднання кроку і удару з видихом;</p> <p>контроль бою: вивчення поняття «фехтувальна фраза»; тактичні інтервали бою; поняття ритму у фехтуванні;</p> <p>вивчення способів керування клинком та переходів між траєкторіями ударів (техніко-тактичний рівень): хлопці та дівчата – «простройка» траєкторій рублячого удару від плеча з 1 по 6, не більше однієї помилки на кожену руку; комбінації з рублячих ударів у русі синхронізовано з руховим центром;</p> <p>групове виконання вправи «простройка»: синхронне виконання вивченої «простройки» у стрійовій коробці або у парних шеренгах; взаємодія учнів, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортинг фехтування.</p>	
--	---	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху</p>	<p>Правила безпеки під час виконання оздоровчих фізичних вправ.</p> <p>Історія та завдання заснування хортинг фехтування в Україні. Місце українського шабельного бою на сучасному етапі розвитку спорту, результати виступів українських спортсменів.</p> <p>Оздоровча та прикладна спрямованість хортинг фехтування.</p>	<p>Практичне виконання рухів і технік хортинг фехтування на різних етапах навчання, формування вмінь і навичок.</p> <p>Пошукові завдання 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</p>

<p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p>	<p>Правила спортивного етикету, етичного та естетичного виховання відповідно до вимог Національної федерації хортинг фехтування України.</p> <p>«Інструкції та правила з проведення та суддівства шабельного двобою з хортинг фехтування», розроблені та затверджені Національною федерацією хортинг фехтування України (НФХФУ).</p> <p>Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.</p> <p>Розвиток вольових якостей у процесі занять хортинг фехтуванням. Видатні спортсмени України.</p> <p>Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортинг фехтування.</p> <p>Стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи та поведження з тренувальною зброєю; перешиккування, повороти в русі; етикет та привітання; базова стійка; різновиди пересувань у стійці; гімнастичні вправи</p> <p><i>самострахування при падінні на хорт, змагальний майданчик (моторний рівень):</i> на спину, на бік, на сідниці;</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП)</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей:</p> <p>спритності: стрибки, різновиди пересувань: (основні, приставні, схресні кроки, вольти);</p> <p>витривалості: імітаційні удари шаблею у повітрі на кількість з пересуваннями;</p> <p>сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, вправа «лучник»; присідання, присідання з вистрибуванням; згин-розгин тулубу у положенні лежачи на спині з підкрутом тазу (прес);</p> <p>швидкості та реакції: випади, вправи на</p>	<p>елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортинг фехтування.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Побудова спортивної підготовки в хортинг фехтуванні.</p> <p>Як краще розподілити обов’язки у навчальній групі з хортинг фехтування.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Побудова фехтувальних фраз. Тактико-стратегічна підготовка.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ з шаблею, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших видів довгомірної клинкової зброї.</p> <p>Участь у атестаціях, фестивалях, конкурсах та змаганнях – участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, атестаціях з хортинг фехтування, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортинг фехтування.</p> <p>Інструкторська практика – допомога, а також самостійна організація та проведення занять з хортинг фехтування серед учнів початкового рівня підготовки. Асистування під час навчальних спарингів, виконання ролі «приймаючого».</p> <p>Суддівська підготовка – виконання обов’язків рефері та скорерів-статистів на змаганнях з хортинг фехтування.</p>
--	--	--

<p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>швидкісний зрив та розрив дистанції (вліво, вправо, вперед, назад); гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів; вправа «розкрутка»; швидкісно-силових якостей: фехтувальні вправи з суб'єктивно важкими предметами, вправа «вертоліт», «покарска»; навчальні розважальні ігри: навчальні розважальні ігри з м'ячем, рухлива гра «Джагер»; Пересування: Руховий центр, базова стійка, види стійок, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти, зміна стійки, ведення обзору при пересуваннях, опорна нога, перенесення ваги тіла з ноги на ногу; синхронізація способів пересування з техніками основних ударів шаблею: траєкторії ударів шаблею, типологія ударів, постановка рублячого та колючого ударів від бойового центру з виконанням імітаційних ударів шаблею по повітрю по 6 траєкторіях у русі; спеціальні акробатичні вправи: переكات із стійки назад зі зброєю і вертання у стійку; переكات із стійки вперед зі зброєю і вертання у стійку; комбінації елементів вправ (два переكاتи вперед, два переكاتи назад); спеціальні дихальні техніки та вправи: введення в техніку «скелетного дихання», підготовчі вправи; поєднання кроку і удару з видихом; контроль бою: вивчення поняття «фехтувальна фраза»; тактичні інтервали бою; поняття ритму у фехтуванні; володіння сьома дистанціями бою. <i>вивчення способів керування клинком та переходів між траєкторіями ударів (техніко-тактичний рівень):</i> <i>хлопці та дівчата – «простройка» траєкторій</i></p>	
--	---	--

	<p>рублячого та колючого удару від плеча, від кистей з 1 по 6, не більше однієї помилки на кожну руку; комбінації з рублячих ударів у русі синхронізовано з руховим центром; <i>групове виконання вправи «простройка»:</i> синхронне виконання вивченої «простройки» у стройовій коробці або у парних шеренгах; взаємодія учнів, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортинг фехтування.</p>	
--	--	--

АВТОРИ: Петренко Б. А., Малечко Т. А.

**Варіативний модуль
«ХОРТИНГ. РОЗДІЛ - ФЕХТУВАННЯ»
5 КЛАС**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі</p>	<p>Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг - фехтування. Оздоровчі принципи хортингу – фехтування його місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу - фехтуванні. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня здобувачів освіти, правила їх виконання. Спортивна форма та зброя хортинг - фехтування та їх гігієнічні вимоги. Види спортивного інвентарю та зброї у хортингу - фехтуванні. Правила безпеки під час занять хортинг – фехтування . Загальнорозвивальні, фізкультурно-оздоровчі, організуючі вправи з елементами хортинг-фехтування. Правила техніки безпеки та страхування під час виконання спеціальних вправ у хортинг - фехтуванні Рухливі ігри та фізичні вправи спрямовані на</p>	<p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання 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. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест на знання термінології хортингу «Вгадай, назви, виконай» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацією прийомів. Підбери прийом партеру після проведення</p>

<p>рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p>	<p>розвиток фізичних якостей у хортинг-фехтуванні. «Вовчий хвіст», «Шаблі та каски»,</p> <p>Стійка хортингіста, її різновиди: стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу;</p> <p>елементарні технічні рухи: види оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; переміщення у одnobічній 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;</p> <p>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;</p> <p>групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>	<p>прийому в стійці.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях 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 хортингу.</p>
---	---	---

<p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p>	<p>Правила техніки 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>Загальна та спеціальна фізична підготовка</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Стройові й організовувальні вправи і прийоми;</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</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>Квест на знання термінології хортингу «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p>

<p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p>	<p>вправи з предметами;</p> <p>перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;</p> <p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей:</p> <p>спритності: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку;</p> <p>витривалості: імітаційні вправи хортингу для рук у повітрі на час (2, 3, 4 хв.);</p> <p>сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; швидкості та реакції: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг зі зміною напрямлення, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо);</p> <p>гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів;</p> <p>швидкісно-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки;</p> <p>Навчальні розважальні ігри:</p> <p>Навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра "Малюкбол";</p> <p>рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p> <p>Техніко-тактична підготовка</p> <p>Пересування: 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</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>Участь у конкурсах та змаганнях 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 хортингу.</p>
---	--	---

<p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>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 вверх, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.</p> <p>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</p> <p>Форма "Перша атакувальна" /1-а/ – «First Attacking Form» /1-а/, під рахунок і самотійно.</p> <p>групове виконання форми:</p> <p>виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>	
7 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального	Культурні традиції українського народу. Традиції	Практичне виконання рухів і вправ хортингу

<p>рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p>	<p>Запорозької Січі. Особливості виду спорту хортинг, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; Відомості про побудову і функції організму людини. Засади здорового способу життя.</p> <p>Вплив фізичних вправ на організм.</p> <p>Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у хортингу.</p> <p>Класифікація технічних прийомів хортингу та його оздоровча система. Роль гігієни у житті людини. Питний режим.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;</p> <p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей:</p> <p>сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>швидкості: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи хортингу, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); швидкості пересувань: пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів хортингу у завершальних точках пересування; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м.; спритності: "човниковий" біг;</p> <p>швидкісно-силових якостей: стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок; витривалості: рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м.</p>	<p>на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</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>Квест на знання термінології хортингу «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях 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 хортингу.</p>
--	--	--

Наводить яскраві приклади дотримання правил "чесної гри" з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]

Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]

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

Техніко-тактична підготовка
пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніка простих поворотів у русі в стійці; самостраховки: самостраховки при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці); вправи для рук: імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу;

вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика з застосуванням техніки ніг хортингу. комбінації дій руками та ногами: самоконтроль на заняттях із навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками та ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки хортингу; вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма "Друга захисна" /2-з/ – «Second Defensive Form» /2-d/, 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.

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного</p>	<p>Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять хортингом.</p> <p>Значення й основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня хортингістів. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень. Засоби попередження інфекційних захворювань. Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями хортингу.</p> <p>Загальна фізична підготовка Загальнорозвивальні фізичні вправи: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); Спеціальна фізична підготовка Спеціальні фізичні вправи: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній – (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см. від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 30 см. від підлоги; – вистрибування вгору з присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад). акробатичні вправи: перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); вправи на спеціальну витривалість: високе</p>	<p>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест на знання термінології хортингу «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях 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 хортингу.</p>

<p>фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>піднімання стегна з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; спеціальна вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг хортингіста в повітрі "Вільне імітування на час" (3 хв.); рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p> <p>Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком і техніки зміни стійки (на місці та в русі). оздоровчі дихальні вправи хортингу: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці.</p> <p>вправи для рук: імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи та викиди рук вперед (розслаблених, напружених). вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, у сторону). вправи для тулуба: швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулуба для виконання технічних дій хортингу; вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</p> <p>Форма "Друга атакувальна" /2-а/ – «Second</p>	
---	---	--

	<p>Attacking Form» /2-a/, під рахунок і самостійно. групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>	
9 КЛАС		
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p>	<p>Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту в різних країнах світу. Вплив занять хортингом на основні функції та системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу. Поняття про психологічну підготовку в хортингу. Основні технічні дії в хортингу. Основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів. Ознайомлення з тактикою хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки хортингу.</p> <p>Загальна фізична підготовка Загальнорозвивальні фізичні вправи: вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); Спеціальна фізична підготовка вправи на спеціальну витривалість: – мах прямою ногою ввєрх із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільне імітування на час"</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</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>Квест на знання термінології хортингу «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом проти суперника.</p>

<p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>(вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв.; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p> <p>Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо;</p> <p>оздоровчі дихальні вправи: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом;</p> <p>вправи для рук: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу;</p> <p>вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним оздоровчим і швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;</p> <p>вправи для тулуба: оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням</p>	
---	---	--

	<p>ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; комбінації дій руками та ногами: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.); вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма "Третя захисна" /3-з/ – «Third Defensive Form» /3-d/, під рахунок і самостійно;</p> <p>групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>	
<p>АВТОРИ: Качан О. А., Гусєв В. Г., Коломоєць Г. А.</p> <p style="text-align: center;">Варіативний модуль ЦІКАВА ФІЗКУЛЬТУРА 5 клас</p>		
<p style="text-align: center;">Очікувані результати</p>	<p style="text-align: center;">Пропонований зміст навчального предмета</p>	<p style="text-align: center;">Види навчальної діяльності учнів</p>
<p>знає як змінити поведінку та звички засобами фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>уміє аналізувати власний стан, відчуття в тілі, якість виконання рухових дій й ін. [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>оцінює ефективність «цікавої фізкультури» для власного фізичного, психічного та соціального здоров'я [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>знає про важливість дотримання етичних норм у</p>	<p>Зміна поведінки як складова вирішення багатьох індивідуальних і соціальних проблем. Теорія звичок. Методи зміни поведінки.</p> <p>Відчуття та почуття. Як їх описати?</p> <p>Вплив рухової активності на різні складові здоров'я.</p> <p>Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності.</p> <p>Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності.</p> <p>Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності.</p> <p>Повага до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін.</p> <p>Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p>	<p>Пошук інформації, знань на задану тему.</p> <p>Самоспостереження та самоконтроль.</p> <p>Фіксація результатів. Постановка планів та цілей.</p> <p>Самоспостереження та самоконтроль.</p> <p>Фіксація результатів.</p> <p>Самоспостереження та самоконтроль.</p> <p>Фіксація результатів. Обговорення та дискусії.</p> <p>Рухливі та спортивні ігри, естафети, інтерактивні вправи, розваги, конкурси тощо з використанням сухого душу, комет та кольорових мішечків для метання, м'ячів різного розміру, фішок, кольорової гумки для стрибання, кубиків із завданнями ті ін. інвентарю.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p>

<p>руховій діяльності [6 ФІО 2.1.1-1] пояснює важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності [6 ФІО 3.4.1-1] володіє та використовує загально-розвивальні вправи, оздоровчі вправи для формування правильної постави та запобігання плоскостопості, адаптовані й спеціалізовані вправи для покращення комунікативних навичок, розвитку навичок групової ефективної взаємодії [6 ФІО 2.3.1-1] уміє виконувати танцювальні рухи різноманітних стилів синхронно та індивідуально [6 ФІО 2.3.1-1] взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві [6 ФІО 2.1.1-1]</p>	<p>Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Вправи/ігри для рекреації, оздоровлення, тренування.</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про принцип Fair Play Виконання інтерактивних вправ: «Австралійський дощ», «Театр Кабукі», «Будинки й господарі», «Пластилінова людина», «Шикуйся за...», «Сліпий потяг», «Тигр, тигр, пантера», «2 шеренги», «Молекули» тощо. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід. Об'єднання учнів у групи для виконання проєктів (від ідеї до реалізації) зі створення танцювальних композицій за різними музичними стилями. Ігри та вправи з використанням ігрових парашутів. Самоспостереження/ взаємопостереження.</p>
6 клас		
<p>знає про цілі сталого розвитку людства та роль спорту у ньому [6 ФІО 1.1.1-1] контролює своє самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; звертає увагу на самопочуття інших [6 ФІО 3.2] оцінює ефективність «цікавої фізкультури» для власного фізичного, психічного та соціального здоров'я [6 ФІО 1.1.1-1] виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 3.4.1-1] підтримує учасників команди, допомагає їм</p>	<p>Концепція «Спорт заради розвитку». Роль спорту у профілактиці деструктивної поведінки та формуванні ключових компетентностей/наскрізних умінь/соціальних навичок. Вплив рухової активності на самопочуття. Вплив рухової активності на різні складові здоров'я. Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності.</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про «Спорт заради розвитку» Самоспостереження та самоконтроль. Фіксація результатів. Самоспостереження та самоконтроль. Фіксація результатів. Об'єднання учнів у групи для виконання проєктів (від ідеї до реалізації) за темами, що пов'язані із впливом спорту на формування соціального здоров'я Рухливі та спортивні ігри, естафети, інтерактивні вправи, розваги, конкурси тощо з використанням сухого душу, комет та кольорових мішечків для метання, м'ячів</p>

<p>виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>знає про важливість дотримання етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>пояснює важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>володіє та використовує загально-розвивальні вправи, оздоровчі вправи, (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) вправи для покращення комунікативних навичок, розвитку навичок групової ефективної взаємодії [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>добирає вправи, розробляє комплекси фізичних вправ з використанням сухого душу, комет та кольорових мішечків для метання, м'ячів різного розміру, фішок, кольорової гумки для стрибання, кубиків із завданнями та ін. інвентарю [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>уміє виконувати танцювальні рухи різноманітних стилів синхронно та індивідуально [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві [6 ФІО 2.1.1-1]</p>	<p>Повага до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін. Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Вправи/ігри для рекреації, оздоровлення, тренування.</p>	<p>різного розміру, фішок, кольорової гумки для стрибання, кубиків із завданнями та ін. інвентарю.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про принцип Fair Play</p> <p>Виконання інтерактивних вправ: «Абетка», «Мій настрій», «Годинник», «Інопланетянин», «Мавпа, слон і крокодил», «Дискусія», «Коло довіри», «Емпатія», «Захисники фортеці», «Поводир», «Клубок» тощо.</p> <p>Групова робота</p> <p>Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для виконання проєктів (від ідеї до реалізації) зі створення танцювальних композицій за різними музичними стилями.</p> <p>Ігри та вправи з використанням ігрових парашутів.</p> <p>Самостереження/ взаємостереження.</p>
---	---	--

АВТОРИ: Боляк А. А., Боляк Н. Л.

**Варіативний модуль «ЧИРЛІДИНГ»
5 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила змагань з окремих видів змагальної</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ чирлідингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p>

<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій,</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>Заклички (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>Способи виконання рухів</p> <p>Синхронне виконання рухів.</p> <p>Асинхронне виконання рухів:</p> <ul style="list-style-type: none"> -потокове виконання «ріплами»; -почергове виконання (рухи виконуються підгрупами); <p>Взаємодії за допомогою помпонів: передачі, перекиди.</p> <p>Взаємодії без участі помпонів: контактні, безконтактні.</p> <p>Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках.</p> <p>Танцювальні рухи різноманітних стилів.</p> <p>Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання.</p> <p>Побудови та перебудови</p> <p>Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола).</p> <p>Перешиккування і перебудови із різноманітних побудов, з використанням комбінації базових позицій рук під час перебудов, виконувати</p>	<p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади закличку з комбінацією позицій рук.</p> <p>Підбери танцювальні рухи у відповідності до музичного супроводу.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ чирлідінгу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з чирлідінгу із програмами Game Day.</p>
---	---	---

<p>ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>побудови і перебудови під музичний супровід. Стрибки (прямий стрибок, стрибок ноги нарізно, групування). Виконання стрибків, виконання стрибків у поєднанні з комбінаціями базових позицій рук, під музичний супровід, різними способами виконання рухів. Акробатичні елементи (перекиди, перекид боком, міст). Станти з положення бази «сидячи на п'ятах». Позиції, бази, флаєра, способи підтримки на одну базу, на дві бази. Складання програми Game Day</p>	
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Очікувані результати
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Правила змагань з окремих видів змагальної</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ чирлідінгу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p>

<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій,</p>	<p>програми з чирлідінгу.</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ чирлідінгу на організм людини.</p> <p>Базові позиції рук чирлідінгу, додаткові та комбіновані позиції рук.</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>Заклички (чир-заклички, чант-заклички)</p> <p>Вивчення запропонованих, самостійне складання.</p> <p>Виконання закличок українською, англійською мовами, у поєднанні з базовими позиціями рук, з використанням різноманітних реквізитів (помпони, рупори, прапори, банери, вказівників).</p> <p>Способи виконання рухів</p> <p>Синхронне виконання рухів.</p> <p>Асинхронне виконання рухів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - потокове виконання «ріплами»; - почергове виконання (рухи виконуються підгрупами); - контрасне виконання (рухи виконуються контрастно, підгрупами; - «хорове» виконання (виконання різноманітних рухів одночасно; - рухи у взаємодії <p>Взаємодії за допомогою помпонів: передачі, перекиди.</p> <p>Взаємодії без участі помпонів: контактні, безконтактні.</p> <p>Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках.</p> <p>Танцювальні рухи різноманітних стилів.</p> <p>Вивчення танцювальних рухів, поєднання в</p>	<p>Пошукові завдання 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>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади закличку з комбінацією позицій рук.</p> <p>Підбери танцювальні рухи у відповідності до музичного супроводу.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ чирлідінгу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з чирлідінгу із програмами Game Day.</p>
---	---	---

<p>ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання.</p> <p>Побудови та перебудови</p> <p>Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола).</p> <p>Складні побудови – побудови, що поєднують декілька геометрично вірних побудов.</p> <p>Перешиккування і перебудови із різноманітних побудов, з використанням комбінації базових позицій рук під час перебудов, виконувати побудови і перебудови під музичний супровід.</p> <p>Стрибки (прямий стрибок, стрибок ноги нарізно, групування).</p> <p>Виконання стрибків, поєднання стрибків у комбінації, виконання стрибків у поєднанні з комбінаціями базових позицій рук, танцювальних комбінацій, під музичний супровід, під час виконання чир-,чант- заклички, різними способами виконання рухів.</p> <p>Акробатичні елементи (перекиди, стійки на руках, перекид боком).</p> <p>Станти з положення бази «сидячи на п'ятах».</p> <p>Позиції, бази, флаера, способи підтримки на одну базу, на дві бази.</p> <p>Складання програми Game Day</p> <p>Складання програми Pom Dance</p>	
--	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової	Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.	Практичне виконання рухів і вправ чирлідингу на різних етапах навчання,

<p>активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил</p>	<p>Правила змагань з окремих видів змагальної програми з чирлідінгу, Особливості впливу різних фізичних вправ чирлідінгу на організм людини. Базові позиції рук чирлідінгу, додаткові та комбіновані позиції рук. Комбінації базових позицій рук на 8 та 16 рахунків. Виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною напрямку, вихідних положень, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками. Вправи, спрямовані на опанування технічних прийомів з помпонами Різноманітні способи передач, підкидання і ловіння. Заклички (чир-заклички, чант-заклички) Вивчення запропонованих, самостійне складання. Виконання закличок українською, англійською мовами, у поєднанні з базовими позиціями рук, з використанням різноманітних реквізитів (помпони, рупори, прапори, банери, вказівників). Способи виконання рухів Синхронне виконання рухів. Асинхронне виконання рухів: - потокове виконання «ріплами»; - почергове виконання (рухи виконуються підгрупами); - контрасне виконання (рухи виконуються контрастно, підгрупами); - «хорове» виконання (виконання різноманітних рухів одночасно; - рухи у взаємодії. Взаємодії за допомогою помпонів: передачі, перекиди. Взаємодії без участі помпонів:</p>	<p>формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання 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. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Побудова спортивної підготовки в команді по чирлідінгу. Як краще розподілити обов'язки у команді чирлідерів. Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади закличку з комбінацією позицій рук. Підбери танцювальні рухи відповідно до музичного супроводу на 16, 32 рахунки. Відтвори у команді 4 прості побудови і три перебудови. Склади комбінацію взаємодії за допомогою помпонів. Побудуй піраміду, поєднавши 2-3 станти. Склади командою Фан-ап зарядку під музичний супровід з елементами чирлідінгу. Склади командою флешмоб до будь-якого свята з елементами чирлідінгу. Склади програму з чирлідінгу Game Day для змагань шкільної ліги. Інтегровані завдання поєднання рухів та</p>
--	---	---

<p>“чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>контактні, безконтактні.</p> <p>Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках.</p> <p>Танцювальні рухи різноманітних стилів. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання.</p> <p>Побудови та перебудови</p> <p>Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола).</p> <p>Складні побудови – побудови, що поєднують декілька геометрично вірних побудов.</p> <p>Перешикування і перебудови із різноманітних побудов, з використанням комбінації базових позицій рук під час перебудов, виконання побудов і перебудов під музичний супровід.</p> <p>Стрибки</p> <p>Базового рівня – 1 рівень складності (прямий стрибок, стрибок ноги нарізно, групування).</p> <p>Стрибки просунутого рівня – 2 рівень складності (стрибок хьоркі, стрибок хедлер).</p> <p>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.</p> <p>Акробатичні елементи (перекид вперед, перекид назад, стійки на руках, перекид боком, міст).</p> <p>Станти</p> <p>Позиції бази, флаєра, дії спотера, способи підтримки на одну базу, на дві бази.</p> <p>Станти з положення бази «сидячи на п'ятах».</p>	<p>вправ чирлідінгу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>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 чирлідінгу із програмами Game Day, Pom Dance, Cheerleading.</p>
--	---	--

	<p>Станти з В. п. положення бази «стійка на одному коліні»: Стойка на стегні подвійної бази; Стойка на стегні однієї бази. Станти з В. п. положення бази «випад»: Стойка на стегні подвійної бази; Стойка на стегні однієї бази. Піраміди Декілька стантів поєднаних разом. Складання будь-якої програми за вибором: Складання програми Game Day Складання програми Pom Dance Складання програми Cheerleading</p>	
--	--	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для</p>	<p>Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ. Правила змагань з окремих видів змагальної програми з чирлідінгу, Особливості впливу різних фізичних вправ чирлідінгу на організм людини. Базові позиції рук чирлідінгу, додаткові та комбіновані позиції рук. Комбінації базових позицій рук на 8 та 16 рахунків. Виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною напрямку, вихідних положень, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками. Вправи, спрямовані на опанування технічних прийомів з помпонами Різноманітні способи передач, підкидання і ловіння. Заклички (чир-заклички, чант-заклички) Вивчення запропонованих, самостійне складання. Виконання закличок українською, англійською</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ чирлідінгу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання 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. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Побудова спортивної підготовки в команді по чирлідінгу. Як краще розподілити обов'язки у команді чирлідерів. Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно» Проектна діяльність з розподілом на групи і</p>

<p>профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>мовами, у поєднанні з базовими позиціями рук, з використанням різноманітних реквізитів (помпони, рупори, прапори, банери, вказівників).</p> <p>Способи виконання рухів</p> <p>Синхронне виконання рухів.</p> <p>Асинхронне виконання рухів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - потокове виконання «ріплами»; - почергове виконання (рухи виконуються підгрупами); - контрасне виконання (рухи виконуються контрастно, підгрупами; - «хорове» виконання (виконання різноманітних рухів одночасно; - рухи у взаємодії <p>Взаємодії за допомогою помпонів: передачі, перекиди.</p> <p>Взаємодії без участі помпонів: контактні, безконтактні.</p> <p>Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках.</p> <p>Танцювальні рухи різноманітних стилів.</p> <p>Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання.</p> <p>Танцювальні елементи</p> <p>Махи</p> <p>Вперед, в сторону, назад, в комбінації.</p> <p>Шпагати</p> <p>Повздовжній правий, повздовжній лівий, поперечний.</p> <p>Ліп стрибки</p> <p>Високий ліп вперед, високий ліп в сторону</p> <p>Піруети (оберти) на одній нозі на 360°, 540°, 720°.</p> <p>Пірует, Джаз-пірует, Тур-Піке.</p> <p>Побудови та перебудови</p>	<p>команди</p> <p>Склади закличку з комбінацією позицій рук.</p> <p>Підбери танцювальні рухи відповідно до музичного супроводу на 16, 32 рахунки.</p> <p>Відтвори у команді 4 прості побудови і три перебудови.</p> <p>Склади комбінацію взаємодії за допомогою помпонів.</p> <p>Побудуй піраміду, поєднавши 2-3 станти.</p> <p>Склади командою Фан-ап зарядку під музичний супровід з елементами чирлідінгу.</p> <p>Склади командою флешмоб до будь-якого свята з елементами чирлідінгу.</p> <p>Склади програму з чирлідінгу Game Day для змагань шкільної ліги.</p> <p>Відтвори у команді 2 простих і дві складних побудови з 3 перебудовами.</p> <p>Склади взаємодію в контакті і без контакту.</p> <p>Поєднай в комбінацію на 32 рахунки: танцювальні рухи, комбінацію базових рухів руками та чир-стрибок.</p> <p>Склади програму з чирлідінгу Pom Dance</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ чирлідінгу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>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 чирлідінгу із програмами Game Day, Pom Dance, Cheerleading, Cheer Dance Show</p>
--	--	---

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, виконання побудов і перебудов під музичний супровід.

Стрибки

Базового рівня – 1 рівень складності (прямий стрибок, стрибок ноги нарізно, групування).

Стрибки просунутого рівня – 2 рівень складності (стрибок хьоркі, стрибок хедлер).

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 (перекид вперед, перекид назад, стійки на руках, перекид боком, міст).

Станти

Позиції бази, флаера, дії спотера, способи підтримки на одну базу, на дві бази.

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

Станти з В. п. положення бази «стійка на одному коліні»:

Стойка на стегні подвійної бази;

Стойка на стегні однієї бази.

Станти з В. п. положення бази «випад»:

Стойка на стегні подвійної бази;

Стойка на стегні однієї бази.

Піраміди

Декілька стантів поєднаних разом.

Підтримки

	Складання будь-якої програми за вибором: Складання програми Game Day Складання програми Pom Dance Складання програми Cheerleading Складання програми Cheer Dance Show	
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p>	<p>Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ. Правила змагань з окремих видів змагальної програми з чирлідінгу, Особливості впливу різних фізичних вправ чирлідінгу на організм людини.</p> <p>Базові позиції рук чирлідінгу, додаткові та комбіновані позиції рук. Комбінації базових позицій рук на 8 та 16 рахунків. Виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною напрямку, вихідних положень, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками. Вправи, спрямовані на опанування технічних прийомів з помпонами Різноманітні способи передач, підкидання і ловіння. Заклички (чир-заклички, чант-заклички) Вивчення запропонованих, самостійне складання. Виконання закличок українською, англійською мовами, у поєднанні з базовими позиціями рук, з використанням різноманітних реквізитів (помпони, рупори, прапори, банери, вказівників). Способи виконання рухів Синхронне виконання рухів. Асинхронне виконання рухів: - потокове виконання «ріплами»;</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ чирлідінгу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання 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. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Побудова спортивної підготовки в команді по чирлідінгу. Як краще розподілити обов'язки у команді чирлідерів. Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади закличку з комбінацією позицій рук. Підбери танцювальні рухи відповідно до музичного супроводу на 16, 32 рахунки. Відтвори у команді 4 прості побудови і три перебудови. Склади комбінацію взаємодії за допомогою помпонів.</p>

<p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>- почергове виконання (рухи виконуються підгрупами);</p> <p>- контрасне виконання (рухи виконуються контрастно, підгрупами);</p> <p>- «хорове» виконання (виконання різноманітних рухів одночасно);</p> <p>- рухи у взаємодії.</p> <p>Взаємодії за допомогою помпонів: передачі, перекиди.</p> <p>Взаємодії без участі помпонів: контактні, безконтактні.</p> <p>Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках.</p> <p>Танцювальні рухи різноманітних стилів. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання.</p> <p>Танцювальні елементи</p> <p>Махи</p> <p>Вперед, в сторону, назад, в комбінації.</p> <p>Шпагати</p> <p>Повздовжній правий, повздовжній лівий, поперечний.</p> <p>Ліп-стрибки</p> <p>Високий ліп вперед, високий ліп в сторону</p> <p>Піруети (оберти) на одній нозі на 360°, 540°, 720°.</p> <p>Пірует, Джаз-пірует, Тур-Піке.</p> <p>Побудови та перебудови</p> <p>Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола).</p> <p>Складні побудови – побудови, що поєднують декілька геометрично вірних побудов.</p> <p>Перешиккування і перебудови із різноманітних</p>	<p>Побудуй піраміду, поєднавши 2-3 станти.</p> <p>Склади командою Фан-ап зарядку під музичний супровід з елементами чирлідінгу.</p> <p>Склади командою флешмоб до будь-якого свята з елементами чирлідінгу.</p> <p>Склади програму з чирлідінгу Game Day для змагань шкільної ліги.</p> <p>Відтвори у команді 2 простих і дві складних побудови з 3 перебудовами.</p> <p>Склади взаємодію в контакті і без контакту.</p> <p>Поєднай в комбінацію на 32 рахунки: танцювальні рухи, комбінацію базових рухів руками та чир-стрибок.</p> <p>Склади програму з чирлідінгу Pom Dance.</p> <p>Поєднай в комбінацію: танцювальні рухи, елемент акробатики, взаємодію.</p> <p>Поєднай в комбінацію: махи, танцювальні рухи, пірует.</p> <p>Поєднай в комбінацію: закличку, стант, комбінацію базових рухів руками.</p> <p>Поєднай в комбінацію: чир-стрибок, комбінацію базових рухів руками, піраміду.</p> <p>Скласти програму з чирлідінгу Cheerleading або Cheer Dance Show.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ чирлідінгу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>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 чирлідінгу із програмами Game Day, Pom Dance, Cheerleading, Cheer Dance Show, Cheerleading, Cheer Dance Show</p>
---	---	---

побудов, з використанням комбінації базових позицій рук під час перебудов, виконання побудов і перебудов під музичний супровід.

Стрибки

Базового рівня – 1 рівень складності (прямий стрибок, стрибок ноги нарізно, групування).

Стрибки просунутого рівня – 2 рівень складності (стрибок хьоркі, стрибок хедлер).

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 (перекид вперед, перекид назад, стійки на руках, перекид боком, міст).

Станти

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

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

Станти з В. п. положення бази «стійка на одному коліні»:

Стійка на стегні подвійної бази;

Стійка на стегні однієї бази.

Станти з В. п. положення бази «випад»:

Стійка на стегні подвійної бази;

Стійка на стегні однієї бази.

Піраміди

Декілька стантів поєднаних разом.

Підтримки

Складання будь-якої програми за вибором:

Складання програми Game Day

Складання програми Pom Dance

Складання програми Cheerleading

Складання програми Cheer Dance Show.

АВТОРИ: Захарчук І. Р., Профорук М. Ю., Адамчук В. Є.

**Варіативний модуль
ШАХИ
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p>	<p>Історія шахів, поняття про шахівницю.</p> <p>Назва фігур, Нумерація шахових полів. Назва діагоналей. Геометрія шахової дошки.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Шахова нотація. Спеціальні символи шахових фігур для запису ходів. Запис позиції, шахових фігур. Шахові діаграми. Правила гри в шахи.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Правила ходу шахових фігур. Правила бою шахових фігур. Виграш партії, нічия.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Ходи шахових фігур: короля, ферзя, тури, слона. Білопольний і чорнопольний слон. Відмінність їх рухів на дошці.</p> <p>Правила захисту короля.</p> <p>Поняття шах, мат, пат.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Ходи шахових фігур коня та пішака.</p> <p>Прийоми бою. Бій на проході пішаком.</p> <p>Правила перетворення пішака на іншу фігуру.</p> <p>«Вилка» на дві фігури. Шах з боєм фігури.</p> <p>Правила виконання мата.</p>	<p>Індивідуальний, груповий -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів про появу гри в шахи, опису виконання елементів та технічних прийомів гри).</p> <p>Бесіда: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я».</p> <p>Бесіда: «Особиста гігієна».</p> <p>Індивідуальна творчість і командна взаємодія.</p> <p>Розташування шахових фігур за діаграмою.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне читання та розташування фігур за діаграмою. Читання діаграм різних етапів гри, формування вмінь і навичок.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в шахи</p> <p>Індивідуальна творчість, командна взаємодія.</p> <p>Гра «лабіринти для фігур» з використанням діаграм.</p> <p>Розв'язування шахових діаграм.</p> <p>«Мозковий штурм» — завдання колективно обговорюється в пошуку рішень, що спонукає кожного учня, відтворюючи позицію в уяві та аналізуючи її варіанти, проявити свої знання та рахункові здібності.</p> <p>Індивідуальна творчість, командна взаємодія.</p> <p>Гра «лабіринти для фігур» з використанням діаграм. Розв'язування спеціальних шахових</p>

<p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та</p>	<p>Мат двома турами, ферзем та турою, ферзем двома слонами, слоном та конем.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Шаховий годинник. Правила використання шахового годинника.</p> <p>Рокіровка. Правила виконання довгої та короткої рокіровки.</p> <p>Розв'язування шашкових діаграм .</p> <p>Використанням рокіровки. Правила прикриття фігур.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>діаграм.</p> <p>«Мозковий штурм» — завдання колективно обговорюється в пошуку рішень, що спонукає кожного учня, відтворюючи позицію в уяві та аналізуючи її варіанти, проявити свої знання та рахункові здібності.</p> <p>Розв'язування шахових діаграм, завдань і комбінацій.</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих діаграм, комбінацій).</p> <p>Гра в шахи – шлях до креативного успіху.</p> <p>Інтегровані завдання. командна взаємодія.</p> <p>Поєднання рухів та навичок.</p> <p>«Жива гра в шахи». Розв'язування шахових діаграм.</p>
---	--	---

<p>естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 КЛАС		
Очікувані результати	Очікувані результати	Очікувані результати
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ</p>	<p>Етапи шахової партії. Завдання етапів. Дебют, мітельшпіль, ендшпіль. Дебют як підготовча стадія до подальшої боротьби у шаховій партії. Розіграти дебют, спираючись на характеристику основних принципів – боротьба за центр, розвиток фігур та безпека короля. Типові помилки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Перехід до наступної стадії шахової гри – мітельшпілю. Місце мітельшпілю в шаховій партії. Завдання та принципи гри в мітельшпілі, його основні складові: створення небезпеки фігурам противника, вигідні та не вигідні взяття. Використання простих комбінаційних ідей на практиці. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Правила проведення змагань з шахів. Особливі правила бою. Розв'язування шахових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Комбінації в мітельшпілі. Мотиви комбінації, завдання комбінації в</p>	<p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Гра в шахи – шлях до креативного успіху. Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм. «Мозковий штурм» — завдання колективно обговорюється в пошуку рішень, що спонукає кожного учня, відтворюючи позицію в уяві та аналізуючи її варіанти, проявити свої знання та рахункові здібності. Проектна діяльність - «Шахи в країнах світу. Характеристика правил гри.» Пошукова діяльність - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шахи засобами Інтернету. Індивідуальна творчість і командна взаємодія. Формування вмінь і навичок основам гри в шахи. Індивідуальна творчість і командна взаємодія. Гра в шахи – шлях до креативного успіху. Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Практичне виконання гри в шахи. Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм. Пошук інформації засобами Інтернет. Індивідуальна творчість і командна взаємодія.</p>

<p>[6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</p> <p>[6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p>	<p>мітельшпілі. Елементарні методи оцінки ситуацій, що утворилися. Використання простих комбінаційних ідей на практиці. Розгляд шахових партій майстрів. Вправи для відновлення емоційного стану. Правила проведення змагань з шахів. Особливі правила бою. Розв'язування шахових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Комбінації в мідельшпілі. Мотиви комбінації, завдання комбінації в мідельшпілі. Елементарні методи оцінки ситуацій, що утворилися. Використання простих комбінаційних ідей на практиці. Розгляд шахових партій майстрів. Вправи для відновлення емоційного стану. Позиції, до яких слід прагнути в ендшпілі. Переваги у співвідношенні сил: король і ферзь проти короля; тура та король проти короля. Патові ситуації, як їх не допустити з перевагою сил. Бачення закінчення партії, її результат - мат. Розв'язування шахових комбінаційних діаграм, що завершуються шахом, матом чи значною перевагою. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Значення та централізація короля. Реалізація суттєвих матеріальних переваг в простих закінченнях. Елементарні пішакові закінчення. Правила проведення змагань з шахів. Правила поведінки за шаховою дошкою. Вибір</p>	<p>Гра в шахи – шлях до креативного успіху. Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Практичне виконання гри в шахи. Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм. Пошук інформації засобами Інтернет. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шахи). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху Груповий - участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних заходах. Інтегровані завдання. Розв'язування шахових діаграм. Удосконалення вмінь і навичок основ гри в шахи. Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм. Гра «всліпу». Віртуальні шахи. Шахові завдання, етюди. Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських заходах. «Мозковий штурм» — завдання колективно обговорюється в пошуку рішень, що спонукає кожного учня, відтворюючи позицію в уяві та аналізуючи її варіанти, проявити свої знання та рахункові здібності.</p>
--	---	--

<p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>ходу. Розв'язування шахових комбінацій, завдань. Гра в шахи.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	
--	---	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі</p>	<p>Зміст етапів шахової партії. Дебют, міттельшпіль, ендшпіль. Завдання етапів. Особливості гри в ендшпіль. Умови закінчення шахової партії.</p> <p>Гра в шахи.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Повторення правил гри в шахи.</p> <p>Технологія виконання мата двома турами, ферзем і турою. Гра в шахи. Використання шахової нотації для запису незакінченої партії.</p> <p>Гра в шахи із записом ходів. Запис позиції шахів.</p> <p>Розв'язування шахових діаграм.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Виграш партії, нічия (пат).</p> <p>Технологія виконання мата ферзем та королем, турою і королем. Гра в шахи.</p> <p>Розв'язування шахових діаграм.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Технологія виконання мата двома слонами, двома конями. Правила захисту короля. Гра в шахи.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальний, груповий -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів про появу гри в шахи, опису виконання ходів та технічних прийомів бою під час гри).</p> <p>Бесіда на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я».</p> <p>Бесіда на тему: «Особиста гігієна».</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Розташування шахових фігур за діаграмою.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне читання та розташування фігур за діаграмою. Читання діаграм різних етапів гри, формування вмінь та навичок.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в шахи</p> <p>Індивідуальна творчість, командна взаємодія.</p> <p>Гра «лабіринти для фігур» з використанням діаграм.</p> <p>Розв'язування шахових діаграм.</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих діаграм, комбінацій).</p> <p>Гра в шахи – шлях до креативного успіху.</p>

<p>фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Технологія виконання мата слоном і конем. Розв’язування шахових діаграм. Гра в шахи з використанням шахового годинника. Правила прикриття фігур. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Інтегровані завдання. командна взаємодія. Поєднання рухів та навичок. «Жива гра в шахи». Розв’язування шахових діаграм.</p>
--	---	--

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров’я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які</p>	<p>Типові помилки на етапах шахової партії. Аналіз позиції фігур, що може привести до перемоги чи нічий.</p> <p>Гра в шахи.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Перехід між етапами шахової партії. Закономірності ендшпілю.</p> <p>Створення небезпеки фігурам противника, вигідні та не вигідні взяття. Використання простих</p>	<p>Проектна діяльність -- «Шахи в країнах світу. Характеристика правил гри.»</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Гра в шахи за допомогою комп’ютерних програм.</p> <p>Пошукова діяльність -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шахи засобами Інтернету.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Формування вмінь та навичок</p>

<p>брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки</p>	<p>комбінаційних ідей на практиці.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Правила проведення змагань з шахів.</p> <p>Особливі правила виконання шаху для взяття фігур.</p> <p>Розв’язування шахових комбінаційних діаграм, що завершуються матом.</p> <p>Гра в шахи.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Комбінації в ендшпілі.</p> <p>Мотиви комбінації, завдання комбінації в ендшпілі. Елементарні методи оцінки ситуацій, що утворилися. Використання простих комбінаційних ідей на практиці.</p> <p>Розгляд шахових партій майстрів.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Переваги у співвідношенні сил: король, ферзь проти короля; тура, король проти короля. Реалізація суттєвих матеріальних переваг в простих закінченнях. Патові ситуації, як їх не допустити з перевагою сил. Бачення закінчення партії, її результат – мат чи пат.</p> <p>Розв’язування шахових комбінаційних діаграм, що завершуються шахом, матом.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Елементарні пішакові закінчення. Перетворення пішака на іншу фігуру.</p> <p>Правила проведення змагань з шахів.</p>	<p>основам гри в шахи.</p> <p>Гра в шахи – шлях до креативного успіху.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Гра в шахи – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра в шахи за допомогою комп’ютерних програм.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання гри в шахи.</p> <p>Пошук інформації засобами Інтернет.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шахи).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху</p> <p>Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних подіях.</p> <p>Інтегровані завдання.</p> <p>Розв’язування шахових діаграм.</p> <p>Удосконалення вмінь та навичок основам гри в шахи. Гра «всліпу». Віртуальні шахи. Шахові завдання, етюди.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських подіях</p>
---	---	--

<p>недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Правила поведінки за шаховою дошкою. Вибір ходу. Розв'язування шахових комбінацій, завдань. Гра в шахи. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі</p>	<p>Гра в ендшпілі. Усвідомлення позиції в ендшпілі. Виграшні ситуації. Реалізація суттєвих матеріальних переваг для закінчення партії. Правила проведення змагань з шахів. Правила поведінки за шаховою дошкою. Гра в шахи. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Різноманітні комбінаційні діаграми ендшпілю, їх вирішення на перемогу. Гра в шахи. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Шах із схованим боєм фігури. Правила виконання мату, пату. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Бачення закінчення партії, її результат. Гра не дивлячись на дошку і не переставляючи фігур. Продумування шахових комбінаційних на кілька ходів. Використання шаху та форсованих ходів супротивника для здійснення мату. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку</p>	<p>Індивідуальний, груповий, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів про появу гри в шахи, опису виконання елементів та технічних прийомів гри). Бесіда на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я». Бесіда на тему: «Особиста гігієна». Практичне читання та розташування фігур за діаграмою. Читання діаграм різних етапів гри, формування вмінь та навичок. Практичне формування вмінь та навичок гри в шахи. Індивідуальна творчість, командна взаємодія. Гра «лабіринти для фігур» з використанням діаграм. Розв'язування шахових діаграм. «Мозковий штурм» — завдання колективно обговорюється в пошуку рішень, що спонукає кожного учня, відтворюючи позицію в уяві та аналізуючи її варіанти, проявити свої знання та рахункові здібності. Розв'язування шахових діаграм. Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих діаграм, комбінацій). Гра в шахи – шлях до креативного успіху. Інтегровані завдання. командна взаємодія. Поєднання рухів та навичок. «Жива гра в</p>

<p>фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>шахи». Розв’язування шахових діаграм.</p>
---	---	--

АВТОРИ: Профорук М.Ю., Адамчук В.Є., Захарчук І. Р.

**Варіативний модуль
ШАШКИ
5 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час</p>	<p>Історія гри в шашки, поняття про шашкову дошку. Шашки-100 та шашки-64 (бразильська, російська версія та чеккерс). Початкове розміщення шашок на дошці. Нумерація шашкових полів. Назва діагоналей. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку</p>	<p>Індивідуальний, груповий - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів про появу гри в шашки, опису виконання елементів та технічних прийомів гри). Бесіда: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я».</p>

<p>фізично-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізично-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p>	<p>фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Шашкова нотація. Запис шашкових ходів позиції., Правила гри в шашки. Хід, взяття, шашка, дамка. Черговість ходу, бою. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Виграш партії, нічия. Етапи шашкової партії. Завдання етапів. Закономірність дебюту. Поняття комбінації. Найпростіші комбінації в дебюті. Типові помилки. Поняття та ігнорування ударної колонки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Вади гри в дебюті. Решітка в позиції. Передчасне вторгнення. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Розв'язування шашкових позицій і діаграм . Гра в шашки. Гра в шашки-піддавки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Бесіда: «Особиста гігієна». Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Гра в шашки із записом ходів. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Практичне виконання комбінацій на різних етапах гри, формування вмінь та навичок. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в шашки</p> <p>Індивідуальна творчість і командна взаємодія. Гра в шашки – шлях до креативного успіху. Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм. Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих діаграм, комбінацій). Гра в шашки – шлях до креативного успіху. Інтегровані завдання. Поєднання рухів та навичок. Розв'язування шашкових діаграм.</p>
---	---	---

<p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
6 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час</p>	<p>Місце міттельшпіля в шашковій партії. Аналіз дебюту, перехід до міттельшпіля. Завдання гри в міттельшпілі. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку</p>	<p>Проектна діяльність - «Шашки в країнах світу. Характеристика правил гри.» Пошукова діяльність - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шашки</p>

<p>виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із</p>	<p>фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Використовувати „турецький удар”, „коло пошани” у комбінаційній грі в мітельшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.</p> <p>Правила проведення змагань з шашок.</p> <p>Особливі правила бою: „турецький удар”, „чортове колесо” або „коло пошани”.</p> <p>Розв'язування шашкових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Комбінації в мітельшпілі.</p> <p>Мотиви комбінації, завдання комбінації в мітельшпілі.</p> <p>Розгляд шашкових партій майстрів.</p> <p>Позиції, до яких слід прагнути в ендшпілі.</p> <p>Бачення закінчення партії, її результат.</p> <p>Правило трикутника Петрова. Штик Гоняєва.</p> <p>Дамка проти кількох простих шашок.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Дві дамки проти дамки і простої шашки – нічийне закінчення партії.</p> <p>Розв'язок шашкових діаграм.</p> <p>Правила проведення змагань з шашок.</p> <p>Правила поведінки за шашковою дошкою. Вибір ходу. Розв'язування шашкових комбінацій, завдань.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>засобами Інтернету.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Формування вмінь та навичок основам гри в шашки.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання гри в шашки.</p> <p>Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шашки).</p> <p>Індивідуальна творчість і командна взаємодія – шлях до креативного успіху</p> <p>Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, в інших спортивних заходах.</p> <p>Інтегровані завдання</p> <p>Гра трьома дамками проти однієї.</p> <p>Удосконалення вмінь та навичок основам гри в шашки.</p> <p>Гра „наосліп”.</p> <p>Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм.</p> <p>Віртуальні шашки.</p> <p>Шашкові завдання, етюди.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, участь у всеукраїнських заходах.</p>
---	---	--

<p>висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
7 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової	Закономірності гри на різних етапах шашкової партії.	Індивідуальний, груповий -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації

<p>активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил</p>	<p>Розв'язування шашкових діаграм. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану Використання шашкової нотації для запису незакінченої партії. Гра в шашки із записом ходів. Запис позиції, шашок. Розв'язування шашкових діаграм. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Виконання комбінацій під час гри в дебюті з використанням ударної колонки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Виконання комбінацій з використанням ударної колонки на різних етапах гри. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Розв'язування шашкових діаграм. Гра в шашки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>(історичних фактів про появу гри в шашки, опису виконання елементів та технічних прийомів гри). Бесіда на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я». Бесіда на тему: «Особиста гігієна». Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Практичне виконання комбінацій на різних етапах гри, формування вмій та навичок. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмій та навичок гри в шашки Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Гра в шашки – шлях до креативного успіху. Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм.</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих діаграм, комбінацій). Гра в шашки – шлях до креативного успіху. Інтегровані завдання. Поєднання рухів та навичок. «Жива гра в шашки». Розв'язування шашкових діаграм.</p>
--	---	---

<p>“чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p>	<p>Ендшпіль в шашковій партії. Аналіз ендшпіля, перехід від міттельшпіля. Завдання гри в ендшпілі. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Правила проведення змагань з шашок. Гра в ендшпілі. Усвідомлення позиції в ендшпілі. Виграшні ситуації при мінімальній кількості шашок. Розв'язування шашкових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм та виграшом партії. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Бачення закінчення партії, її результат. Гра трьома дамками проти однієї. Розв'язування шашкових комбінаційних діаграм, та етюдів. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку</p>	<p>Проектна діяльність -- «Шашки в країнах світу. Характеристика правил гри.» Пошукова діяльність -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шашки засобами Інтернету. Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Формування вмій та навичок основам гри в шашки. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Практичне виконання гри в шашки. Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шашки). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, а також</p>

<p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану</p> <p>Розв’язування шашкових діаграм.</p> <p>Гра трьома дамками проти однієї.</p> <p>Різноманітні комбінації, діаграми ендшпілю, їх вирішення на перемогу.</p> <p>Розв’язування шашкових діаграм.</p> <p>Правила проведення змагань з шашок.</p> <p>Правила поведінки за шашковою дошкою.</p> <p>Розв’язування шашкових комбінацій, завдань.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Гра в шашки за допомогою комп’ютерних програм. Віртуальні шашки.</p> <p>Шашкові завдання, етюди.</p>	<p>участь в інших спортивних подіях.</p> <p>Інтегровані завдання.</p> <p>Удосконалення вмінь та навичок основам гри в шашки. Гра „всліпу”.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських подіях</p>
9 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової	Ендшпіль в шашковій партії. Гра в ендшпілі.	Проектна діяльність -- «Шашки в країнах світу. Характеристика правил гри».

<p>активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил</p>	<p>Дамка проти кількох простих шашок. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Правила проведення змагань з шашок. Гра в ендшпілі. Усвідомлення позиції в ендшпілі. Виграшні ситуації при мінімальній кількості шашок. Нічийні закінчення шашкової партії. Дві дамки проти дамки і простої шашки. Розв'язування шашкових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм та виграшом партії. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Бачення закінчення партії, її результат. Гра не дивлячись на дошку і не переставляючи шашок. Розв'язування шашкових комбінаційних задач та етюдів. Використання форсованих ходів супротивника для перемоги. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Різноманітні комбінації, діаграми ендшпілю, їх вирішення на перемогу. Розв'язування шашкових діаграм. Правила проведення змагань з шашок. Правила поведінки за шашковою дошкою. Розв'язування шашкових комбінацій, завдань. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Пошукова діяльність -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шашки засобами Інтернету. Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Формування вмінь та навичок основам гри в шашки. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Практичне виконання гри в шашки. Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шашки). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних подіях. Інтегровані завдання Удосконалення вмінь та навичок основам гри в шашки. Гра „всліпу”. Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм. Віртуальні шашки. Шашкові завдання, етюди. Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських подіях</p>
---	---	--

<p>“чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
<p>АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.</p> <p style="text-align: center;">Варіативний модуль ШОРТ-ГОЛЬФ 5 КЛАС</p>		
<p style="text-align: center;">Очікувані результати</p>	<p style="text-align: center;">Пропонований зміст навчального предмета</p>	<p style="text-align: center;">Види навчальної діяльності учнів</p>
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у</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>Стійка шорт-гольфїста. Розміщення гравця на ігровому майданчику.</p> <p>Стійка шорт-гольфїста; вибір вихідного положення для ударів.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми із шорт-гольфу).</p> <p>Індивідуальний: 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>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p>

<p>процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p>	<p>Удари на місці.</p> <p>Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» та інші</p>	<p>Пошукові (творчі) завдання: 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: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу із шорт-гольфу</p>
---	--	---

<p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</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>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми із шорт-гольфу).</p> <p>Індивідуальний: 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>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>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>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та</p>

Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]

Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]

Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]

Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]

Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]

Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]

Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]

Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]

Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]

Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]

Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]

Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]

Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]

систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6

навичок.

Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив шорт-гольфу на організм людини).

Ігри, розваги та квести з елементами хокею на траві: індивідуально, в парах та командою.

Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу із шорт-гольфу

<p>ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
<p>АВТОРИ: Стеценко В.Г., Антропов С.А., Ігнатко О.А.</p> <p>Варіативний модуль COOL GAMES 5 клас</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p>	<p>Основи знань із Cool Games. Значення рухливих ігор, зокрема Cool Game, для підвищення рухової активності учениці/учня та оволодіння життєво необхідними руховими вміннями та навичками. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет Cool Games. Ознайомлення з правилами Cool Games. Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю. Рухливі ігри для активного відпочинку. Вивчення та використання естафет Cool Games.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії. Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: участь учнів/учениць у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games. Практичне виконання естафет Cool Games; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають</p>

Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]
Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]
Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]
Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]
Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]
Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]
Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]
Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]
Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]
Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]
Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]
Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]
Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]
Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]

самостійний пошук і підбір інформації (створення логотипу команди, заходу, вияв в будь-якій творчій формі девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!»).

<p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання</p>	<p>Основи знань із фізичної культури.</p> <p>Ознайомлення з концепцією Cool Games– яким основним вимогам повинні відповідати естафети, щоб бути включеними до програми Cool Games.</p> <p>Поглиблене вивчення девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!».</p> <p>Поглиблене вивчення правил суддівства CoolGames.</p> <p>Ознайомлення з роботою суддів CoolGames.</p> <p>Рухливі ігри для активного відпочинку.</p> <p>Вивчення та використання естафет Cool Games.</p> <p>Створення своїх варіантів естафет Cool Games.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії.</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Груповий: участь у Cool Games.</p> <p>участь учнів/учениць у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games.</p> <p>Практичне виконання естафет Cool Games;</p>

<p>фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час</p>		<p>формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, 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>рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
---	--	--

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які</p>	<p>Основи знань із фізичної культури. Ознайомлення з концепцією Cool Games – патріотизм та масовість. Практика реалізації девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!». Поглиблене вивчення правил суддівства Cool Games. Практика залучення до суддівства Cool Games. Рухливі ігри для активного відпочинку. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії. Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: участь у Cool Games. участь учнів у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь</p>

<p>брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки</p>		<p>у міських та всеукраїнських Cool Games.</p> <p>Практичне виконання естафет Cool Games; формування вмій та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, 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>недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p>	<p>Основи знань із фізичної культури.</p> <p>Ознайомлення з концепцією Cool Games – fair play.</p> <p>Закріплення навичок реалізації девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!».</p> <p>Продовження вивчення правил суддівства Cool Games.</p> <p>Практика залучення до суддівства Cool Games.</p> <p>Рухливі ігри для активного відпочинку.</p> <p>Вивчення та використання естафет Cool Games.</p> <p>Створення своїх варіантів естафет Cool Games.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії.</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Груповий: участь у Cool Games. участь учнів у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games.</p> <p>Практичне виконання естафет Cool Games; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, 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>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
--	--	--

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p>	<p>Основи знань із фізичної культури.</p> <p>Ознайомлення з концепцією Cool Games – гендерний паритет та доступність.</p> <p>Ознайомлення з загальними основами організації та проведення змагань Cool Games.</p> <p>Практика реалізації девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!».</p> <p>Поглиблене вивчення правил суддівства Cool Games.</p> <p>Практика залучення до суддівства Cool Games.</p> <p>Рухливі ігри для активного відпочинку.</p> <p>Вивчення та використання естафет Cool Games.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії.</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Груповий: участь у Cool Games. участь учнів у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games.</p>

<p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p>	<p>Створення своїх варіантів естафет Cool Games.</p>	<p>Практичне виконання естафет Cool Games; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, 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>
---	--	--

[9 ΦΙΟ 3.5.1-2]		
-----------------	--	--