

Міністерство освіти і науки України

**Модельна навчальна програма**

**«Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти**

*(автори: Баженков Є. В., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., Дніпров О. С., Бідний М. В., Ребрина А. А., Дерев'янка В. В., Малечко Т. А., Омеляненко І. О., Волкова І. В., Педан О. С. та інші)*

*«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»*

наказ Міністерства освіти і науки України від 24 липня 2023 року № 883

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 7-9 класів – це комплексна програма базового предметного навчання фізичної культури, яка забезпечує наступність між базовою та профільною середньою освітами.

Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 7-9 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні вміння учнів/учениць, й закладає основу для реалізації завдань освітньої галузі «Фізична культура» Державного стандарту базової середньої освіти (далі – Держстандарт).

### **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, добросовісне 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 базове 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. Тому на рівні базової середньої освіти, а саме у 7–9 класах, зростає важливість структуризації змісту та обсягу базових наукових знань, необхідних у шкільному навчанні, та їх ролі у формуванні особистості з різними інтересами, потребами, здібностями.

Компетентнісні засади навчання фізичної культури зміщують акцент у бік формування вмінь застосовувати набуті знання в практичній діяльності і розвитку особистості. Створення в освітньому процесі умов для формування вміння здобувати необхідну інформацію для розв'язання поставлених проблем у різноманітних практичних ситуаціях: у навчанні, професійній діяльності, побуті тощо, є пріоритетним завданням вчителя. Тобто провідна роль в освітньому процесі належить не стільки обсягу засвоєних знань і здатності їх відтворювати, як операціональності здобутого знання, здатності особи актуалізувати його в різних сферах життєвої практики. Це передбачає активне використання вчителем єдності особистісно орієнтованого, діяльнісного і компетентнісного підходів спрямованих на мотивацію та стимулювання учнів/учениць до самостійного, у складі проєктної групи тощо, здобуття знань та їх застосування.

Курс фізичної культури структурований за інваріантним і варіативними модулями. Програмний матеріал яких пропонує засоби фізичної культури, які можуть бути використані на основі компетентнісного підходу для формування ключових компетентностей, умінь, ставлень, застосування 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. Логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність у вивченні.

***Навчальна програма 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.

***Інваріантний модуль «Теоретична та загальна фізична підготовка»*** разом зі спектром засобів і методів фізичного розвитку є основою реалізації концепції модельної навчальної програми. Зростання рівня фізичного розвитку та функціонального стану учнів та учениць є провідним завданням вчителя на шляху до реалізації програми, виховання майбутніх захисників/ захисниць України.

Ефективна методика розвитку фізичних якостей враховує особливості віку та статі учнів/учениць, психологічні, фізіологічні і біомеханічні передумови диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей, підбір фізичних вправ, раціонального регулювання навантаження і відпочинку у процесі уроку.

Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. Має враховуватися позитивне і негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ; при постійному навантаженні м'язів одного боку тіла спостерігається перехресне перенесення, яке проявляється у відповідному зростанні фізичної спроможності м'язів іншого боку тіла тощо.

***Алгоритм методики розвитку фізичних якостей має містити наступні операції:***

1. На основі аналізу стану фізичної підготовленості конкретного учня/учениці, слід визначити, які саме фізичні якості слід розвивати і до якого рівня.

2. Відбір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання.

3. Визначення місця вправ в конкретному уроці і системі суміжних завдань і занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей.

4. Визначення величини тренувальних навантажень та її динаміки відповідно для кожної з фізичних якостей.

Засоби та методи розвитку фізичних якостей інваріантного модуля слід планувати на весь навчальний рік, включаючи до плану усі прогнозовані і доступні до використання засоби з врахуванням принципів систематичності, безперервності. При плануванні фізичної підготовки, слід використовувати особливості розвитку фізичних якостей. Ефективна наскрізна побудова фізичної підготовки має спиратися й на безпосереднє планування розвитку різних фізичних якостей в кожному окремому уроці.

З метою індивідуального підбору навантаження для різних вправ доцільним є використання такого підходу, як самовизначення дитини. При виконанні вправ не варто жорстко регламентувати виконання вправи. Нехай такі показники як темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно відповідно до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час скільки буде тривати рухове завдання. Таким чином, на розвиток усіх основних фізичних якостей повинен здійснюватися постійний систематичний вплив, який забезпечує поступове зростання навантаження. Ефективність фізичної підготовки підвищить контроль розвитку основних фізичних якостей на початку навчального року, та наприкінці. У залежності від індивідуальних завдань учнів та учениць протягом навчального року може проводитися додаткове оцінювання фізичної підготовленості, як комплексне, так і окремих якостей.

Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Програма кожного варіативного модуля містить засоби для забезпечення наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і гармонійного фізичного розвитку протягом його використання. Тобто варіативні модулі структурують засоби фізичної культури і не являються окремими темами для вивчення.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. У 7-9 класах учні мають опанувати 9-12 варіативних модулів. При доборі варіативних модулів враховується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах. При цьому, для занять у зимовий період в спортивних залах, слід обирати варіативні модулі, які передбачають використання меншої площі.

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

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

Терміни вибору та тривалість опанування обраних модулів відповідають їх сезонній специфіці для заняття, а саме: осінній сезон (I чверть; зимовий сезон (II та III чверть); весняно-літній сезон (IV чверть), повна зміна варіативних модулів відбувається кожного сезону. Отже вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається завчасно до початку I, II та IV чверті або кожного триместру із 4-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. При цьому для викладання протягом чверті/триместру визначаються 3-4 варіативні модулі. Під час уроку, учні/учениці можуть вільно обирати найбільш прийнятний для себе вид фізичної активності.

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

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

Програми варіативних модулів розроблено на три роки. Вони містять очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, відповідно до яких запропоновано зміст навчального матеріалу та види навчальної діяльності, а також перелік обладнання, потрібного для освоєння модуля.

За потреби у 7-9 класах у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення. У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли вивчення модуля розпочинається не з 7 класу, учитель коригує змістове наповнення варіативного модуля.

Наприкінці кожного сезону осіннього (наприкінці I чверті), зимового (наприкінці III чверті), весняно-літнього (наприкінці IV чверті) в освітньому закладі проводяться фізкультурно-оздоровчі масові заходи за програмою учнівських ліг «Здорова Україна» (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів.

Частини фізкультурно-оздоровчих заходів можуть проводитися в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів долучати батьків (інших членів родини) як учасників, глядачів, вболівальників. Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів і учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю, реалізації діяльнісного підходу, мотивації учнів та учениць до фізичного самовдосконалення тощо.

### **Шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмета «Фізична культура»**

Реалізація програми має здійснюватися відповідно до вимог, мети та обов'язкових результатів навчання освітньої галузі «Фізична культура». 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. Своєю чергою 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, особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів, відповідних педагогічних методик використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності.

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

- формування свідомого ставлення до фізичної активності, розвитку в учнів/учениць розумових процесів і мисленнєвих операцій, як-от запам'ятовування, розуміння, застосування, аналіз, синтез та оцінка завдяки використанню компетентнісного та діяльнісного підходів;
- створення умов для фізичного розвитку учнів/учениць, як-от динаміка фізичного стану, росту й ваги, формуванню сенсорних можливостей, моторних навичок, рухового досвіду, фізичних якостей;
- використання в різних життєвих ситуаціях індивідуальних оптимальних способів виконання фізичних вправ, набутих в ході ігрової та фізичної діяльності.

Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання відбувається на фоні формування компетентностей та умінь, 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. У цьому контексті, завдання доцільно пов'язувати з розвитком природних здібностей і вдосконалення фізичних якостей. Враховуючи вікові особливості учнів/учениць 7-9 класів та чутливі періоди розвитку – сприяти зростанню рівня їх функціонального стану та фізичної підготовленості є важливим завданням вчителя.

При підборі фізичних вправ, індивідуальному регулюванні навантаження учнями/ученицями доцільно застосовувати методики проблемного навчання, компетентнісно-орієнтовані завдання та діяльнісний підхід.

### **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.

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 чергування навантажень і відпочинку, поступового підвищення розвиваючо-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямків фізичного виховання.

При плануванні уроку вчителем визначаються види навчальної діяльності учнів/учениць на основі використання особистісно орієнтованого, компетентнісного і діяльнісного підходів. На уроці здійснюються формування і розвиток компетентностей учнів/учениць за допомогою відтворення знань, вправ, вмінь, навичок шляхом виконання завдань на їх застосування у нестандартних ситуаціях.



Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, але й 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.

Реалізація принципу науковості на уроці передбачає ознайомлення учнів у ході діяльності із доступними для них науковими методами вирішення практичних завдань освітнього процесу і життєвих ситуацій.

Важливою стороною уроку є індивідуалізація навчання. Використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо, враховує інтереси та можливості різних учнів, їх анатоми-фізіологічні та психологічні особливості. Складний матеріал, ступінь навантаження тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання. Доручення учням завдань для самостійного виконання, передбачає поступовий перехід учнів/учениць 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.

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.

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

Доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації освітнього процесу з фізичної культури, цілеспрямовану розмаїтість структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку «учитель-учень», відсутність шаблонів, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо), економію часу.

**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, в тому числі проекти, 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 позанавчальний 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 ефективність виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, у процесі ігрової, організаційної, суддівської та інших видів діяльності учнів, досягнення цілей самостійних занять тощо.

Основу для ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають такі підходи, як вибір варіативного модуля, гендерність, доступність, безпека. Вибір учнів та учениць визначає види фізичної активності для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі освіти, які змінюються кожного сезону, відповідно до початку чверті/триместру.

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

При організації фізкультурно-оздоровчої діяльності слід застосовувати діяльнісний підхід, при якому учні та учениці залучаються не лише як учасників, але й як організаторів, інструкторів, консультантів, сценаристів, суддів, волонтерів, ведучих, асистентів, хронометристів, секретарів, операторів, журналістів тощо.

Основу фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають заходи «Учнівської ліги «Здорова Україна» (далі – Ліга), які передбачають проведення ігор, показових виступів з варіативних модулів, які щойно вивчалися на уроках за спрощеними правилами та вимогами. Заходи Ліги враховують сезонні особливості застосування видів варіативних модулів і діляться на сезони: осінній, зимовий, весняно-літній. Відповідно заходи Ліги доцільно організовувати наприкінці сезонів, відповідно до графіка освітнього процесу. При цьому види фізичної активності (варіативні модулі) мають змінюватися відповідно до вподобань учнів та учениць.

На відміну від адаптаційного циклу (5-6 клас), де зміна варіативних модулів відбувається кожної чверті, цикл базового предметного навчання (7-9 клас) може продовжувати освоєння варіативних модулів попереднього циклу, але тільки за вибором учнів та учениць.

Заходи Ліги передбачають об'єднання і залучення усього контингенту учнів та учениць закладу освіти, а також залучення вчителів та батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності без попереднього відбору, без формування «збірних класів, школи, громади тощо», із забезпеченням рівного доступу кожного учня до занять без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу. Заходи Ліги можуть проводитися в режимі уроків фізичної культури.

Перший етап - «Ліга дружніх». Заходи Ліги проводиться в кожному класі закладу або декількох класах одного віку. Команди - учасники утворюються самостійним об'єднанням учнів. Склади команд не можуть змінюватися, «підсилюватися» на наступних етапах Ліги. Орієнтовна кількість учасників однієї команди з окремого варіативного модуля 6-8 осіб, половина або 2/3 складу команди повинні складати

учасники іншої статі. У разі обмеженої кількості учнів /учениць в класі, ігри можуть відбуватися між командами з меншою кількістю учасників.

Ігри «Ліги дружніх» проводяться в закладі освіти в режимі уроків або окремого заходу. Переможці ігор не визначаються, рахунок під час гри не ведеться. За можливості заклад освіти, вручає учням та ученицям сертифікати (наприклад, електронні) за участь.

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

Другий етап – «Ліга сміливих». Заходи Ліги організуються спільно колективами двох, не надто віддалених один від одного, закладів освіти - партнерів. До ігор цього етапу Ліги залучаються усі учні та учениці обох закладів освіти. Склади команд, сформовані на попередньому етапі («Ліга дружніх»), не змінюються. Всі учні та учениці, які взяли участь, можуть отримати сертифікати за участь.

Метою «Ліги сміливих» є залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності усіх учнів та учениць обох закладів освіти, сприяти їх участі у наступному етапі «Перша ліга».

Третій етап – «Перша ліга». Заходи Ліги організуються в територіальній громаді або її районі. У заходах «Першої ліги» беруть участь усі команди, які взяли участь у «Лізі сміливих» з усіх шкіл громади з усіх, обраних учнями у своїх школах, видів фізичної активності (варіативних модулів).

Під час змагань «Першої ліги» зберігається попередній склад команд «Ліги дружніх». Змагання ліги проводяться в межах фізкультурно–оздоровчих заходів напередодні або під час канікул.

Усі команди – учасники жеребкування розподіляються на групи по чотири команди. Кожна група з 4-х команд є самостійною організаційною одиницею Ліги в якій проводяться ігри і за потреби визначаються місця учасників від першого до третього. Не доцільно в громаді застосовувати інші схеми проведення ігор зі складними турнірними таблицями.

Ігри «Першої ліги» можуть проводитися без визначення переможців і призерів (фестиваль). В кожній групі проводяться 2 гри в парах команд, склад яких визначає жереб. Учасники отримують сертифікати за участь.

При проведенні ігор «Першої ліги» з визначенням переможців та призерів, в кожній групі проводяться 2 гри в парах команд, склад яких визначає жереб, та гра за перше місце між переможцями пар. В кожній групі визначається переможець «Першої ліги», срібний призер і два бронзові призери (команди, які не здобули перемог). Переможець та призери нагороджуються грамотами.

Учнівська ліга «Здорова Україна» передбачає також проведення етапів «Вищої ліги» та «Супер ліги», відповідно обласного та всеукраїнського рівня, також проводяться численні фестивалі. Участь в цих етапах учнівських команд визначається відповідними регламентами організаторів.

### **Оцінювання освітніх досягнень**

Система та критерії оцінювання результатів навчання учнів/учениць встановлюють відповідність між вимогами до результатів навчання учнів, визначених державними стандартами освіти та освітньою програмою, показниками їх вимірювання.

Основними функціями оцінювання результатів навчання учнів/ учениць є формувальна, діагностувальна, мотиваційна, прогностична, виховна.

Національною шкалою оцінювання є 12-бальна система (шкала).

Оцінювання результатів оцінювання навчання учнів/учениць 7–9-х класів здійснюють за 12-бальною системою (шкалою) і позначають цифрами від 1 до 12 відповідно до загальних критеріїв оцінювання (*таблиця 1*). Загальні критерії є загальним орієнтиром для критеріїв оцінювання результатів навчання учнів/учениць у освітній галузі «Фізична культура». Загальна шкала оцінювання результатів навчання допомагає врахувати **компетентності**, які складаються зі знань, умінь, досвіду діяльності, цінностей, ставлень, а також спільних для всіх компетентностей умінь: читання з розумінням, уміння висловлювати власну думку усно й письмово, критичне й системне мислення, здатність логічно обґрунтовувати позицію, творчість, ініціативність, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, здатність співпрацювати з іншими людьми.

Критерії оцінювання формуються на основі вимог до обов'язкових результатів навчання, конкретних результатів та орієнтирів для оцінювання учнів в освітній галузі фізичної культури (Державний стандарт, Додаток 22), а також з врахуванням компетентнісного потенціалу та базових знань (Державний стандарт, Додаток 21).

Орієнтовні критерії оцінювання на 12 балів для 7-9 класів, відповідно обов'язкових результатів Державного стандарту наведено у таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Критерії оцінювання на 12 балів у 7-9 класах**

бали	Загальна характеристика критеріїв
12	<b>1. <i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i></b>
	1) демонструє ціннісне ставлення та активність, вольові якості (рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, ініціативність, самовладання), концентрацію і стійкість уваги; застосовує когнітивні властивості, аналіз, оцінку, нестандартні рішення при досягненні власної мети та завдань; дотримується етичних норм, виявляє стриманість, толерантність, підсилює взаємодію і визначає свою та ролі інших учасників фізкультурно-оздоровчої діяльності
	<b>2. <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i></b>

<p>2) демонструє знання способів (технік) й практичні вміння виконання фізичних вправ в стандартних і нестандартних ситуаціях; обґрунтовує та здійснює підбір засобів для навчальних дій, самостійно застосовує знання, практичні вміння і навички, усвідомлює ризики і прогнозує наслідки; здійснює різні види фізкультурно-оздоровчої діяльності самостійно, у парі або групі із застосуванням правил.</p>
<p><b>3. Усвідомлення значення рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</b></p>
<p>3) обґрунтовує здоров'язбережувальну позицію, пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на показники власного фізичного стану, спосіб життя та здоров'я, коментує, наводить приклади фактів та явищ фізичної культури, вирізняє і описує ознаки втоми, аналізує виконання рухових дій, визначає помилки, володіє фізичними вправами для профілактики порушень постави, плоскостопості припускає причини їх виникнення, усвідомлює необхідність дотримання та наслідки не дотримання правил безпеки</p>

Оцінювання результатів навчання учнів/учениць може відбуватися в такі способи: вербальний (бесіда, розповідь, діалог тощо), письмовий (окремі навчальні завдання, зокрема тестові тощо, а також діагностувальні роботи), практичний (дослід, практична робота, навчальний проєкт, учнівське портфоліо, спостереження, побудова моделей в тому числі з використанням електронних засобів навчання).

**Основними видами оцінювання** результатів навчання учнів/учениць, що проводить заклад освіти, є формувальне, поточне й підсумкове (тематичне, семестрове, річне) оцінювання.

**Формувальне оцінювання** – це постійний процес отримання й надання зворотного зв'язку учням/ученицям щодо успішності їхнього навчального поступу. Формувальне оцінювання відбувається постійно, на кожному уроці й під час позаурочної навчальної діяльності у різних формах (оцінювання вчителем, взаємооцінювання, самооцінювання), відображає реальний навчальний досвід учня/учениці й визначає динаміку розвитку окремого учня / учениці і класу загалом.

**Поточне оцінювання** фіксує проміжні результати навчання учнів/учениць у межах конкретної теми та може відбуватися в усній, письмовій чи електронній формах, через самостійні й діагностувальні роботи за групами результатів (однією чи кількома).

**Підсумкове оцінювання** здійснюється з метою співвіднесення навчальних досягнень учнів з обов'язковими / очікуваними результатами навчання, визначеними державними стандартами / освітньою програмою.

**Тематичне оцінювання** має на меті фіксацію результатів навчання учнів у межах однієї структурної одиниці навчальної програми (теми / модуля /розділу). Здійснення тематичного оцінювання відбувається за результатами поточного оцінювання з урахуванням груп результатів навчання, охоплених певною темою.

В основі формування теми не повинні бути тільки сторони освоєння окремих варіативних модулів (техніка, тактика, фізична підготовка з певного виду спорту тощо). Теми повинні мвти узагальнюючий характер і спрямування на досягнення загальних груп результатів Державного стандарту через предметне навчання та практичну діяльність з фізичної культури.

**Семестрове оцінювання** передбачає оцінювання загальних груп результатів та загальну оцінку. Загальна оцінка за фізичну культуру виставляється на основі оцінювання загальних груп результатів, які діагностуються у тематичному підсумковому оцінюванні.

**Річне оцінювання** виставляється за результатами двох семестрових оцінок, з урахуванням загальних груп результатів, здійснюються за системою оцінювання, визначеною законодавством.

Результати підсумкового оцінювання фіксуються у класному журналі, свідоцтві досягнень та додатку до документів про базову середню освіту відповідно до законодавства.

Свідоцтво досягнень відображає результати навчальних досягнень учня/учениці 7-9 класу з фізичної культури та інших предметів, визначених освітньою програмою закладу освіти.

Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць з особливими освітніми потребами здійснюють відповідно до індивідуальної програми розвитку, що розробляють на основі висновку фахівців інклюзивно-ресурсного центру, де зазначено труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, що можуть впливати на ефективність застосування певних форм оцінювання.

Добір форм поточного й підсумкового оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць з особливими освітніми потребами здійснюється індивідуально з обов'язковим урахуванням їхніх 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.

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

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

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

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

- 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.

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 формуального, 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 формуального 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.

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

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

Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосуванням 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 портфолію (творчі розробки проєктів, комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять,



загартування, різних форм самоконтролю), в тому числі і з використанням інформаційних технологій, технологічних гаджетів для самоконтролю і самооцінки.

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

- очікувані результати навчання на відповідному етапі освітнього процесу;
- на динаміку формування ключових компетентностей;
- на формування наскрізних вмінь.

Таблиця 2

**ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ**  
оцінювання результатів навчання учнів/учениць 7-9-х класів

Рівні результатів навчання	Бал	Загальна характеристика
<b>Початковий</b>	<b>1</b>	<p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сприймає і розпізнає інформацію, отриману від учителя (інших осіб); відповідає на прості запитання за змістом почутого / прочитаного, припускається суттєвих змістових і логічних помилок;</li> <li>- виконує частину простих завдань / навчальних дій за наданим зразком з допомогою вчителя;</li> <li>- передає інформацію, намагається висловлювати свої думки, використовуючи короткі однотипні фрази.</li> </ul>
	<b>2</b>	<p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відтворює незначну частину інформації, отриману від учителя або із запропонованих джерел; знаходить у почутому/прочитаному часткові відповіді на прості запитання; припускається змістових і логічних помилок;</li> <li>- виконує прості завдання/ навчальні дії за наданим зразком з допомогою вчителя; показує свою зацікавленість до ідей, висловлених іншими.</li> <li>- комунікує з іншими за потреби, використовує прості однотипні фрази.</li> </ul>
	<b>3</b>	<p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відтворює частину інформації, отриманої від учителя або із запропонованих джерел; знаходить у почутому/прочитаному часткові відповіді на запитання; припускається незначних змістових і логічних</li> </ul>

Рівні результатів навчання	Бал	Загальна характеристика
<b>Середній</b>		<p>помилки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виконує завдання / навчальні дії за наданим зразком з допомогою вчителя; долучається до роботи в групі.</li> <li>- висловлює свої думки простими фразами/ реченнями; просить надати зворотний зв'язок щодо ступеня розуміння та сприйняття запропонованого.</li> </ul>
	<b>4</b>	<p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відтворює за зразком основну інформацію, отриману із запропонованих джерел; висловлює свої думки, використовуючи отриману інформацію; може пояснити окремі поняття/терміни/навчальні дії;</li> <li>- виконує завдання /навчальні дії за зразком під керівництвом учителя; виконує обов'язки, розподілені в групі;</li> <li>- використовує прості фрази / речення; сприяє спілкуванню та може надати пояснення у межах запропонованої теми.</li> </ul>
	<b>5</b>	<p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- застосовує частково основну інформацію, отриману від учителя або із запропонованих джерел, для виконання навчальних завдань і вирішення проблемних ситуацій; знаходить у почутому/прочитаному відповіді на прості запитання; може пояснити основні поняття / явища /навчальні дії;</li> <li>- виконує навчальні дії за запропонованим алгоритмом, за потреби звертаючись по допомогу; розпізнає проблемні ситуації з допомогою вчителя; виконує завдання в групі відповідно до своєї ролі;</li> <li>- підтримує спілкування в межах запропонованої теми, використовує прості фрази / речення.</li> </ul>
	<b>6</b>	<p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- застосовує інформацію, отриману від учителя або із запропонованих джерел, для виконання навчальних завдань і вирішення проблемних ситуацій; розуміє і пояснює основні поняття / явища/ навчальні дії, наводить прості приклади;</li> <li>- виконує навчальні дії за запропонованим алгоритмом самостійно; розпізнає проблемні ситуації і висловлює припущення щодо розв'язання їх з допомогою вчителя; виконує спільне завдання в групі</li> </ul>

Рівні результатів навчання	Бал	Загальна характеристика
Достатній		<p>відповідно до визначених обов'язків та своєї ролі;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спілкується у межах запропонованої теми, використовує прості фрази / речення.</li> </ul>
	7	<p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знаходить у запропонованих джерелах потрібну інформацію для виконання навчальних завдань і вирішення проблемних ситуацій; відповідає на окремі запитання за опрацьованою інформацією; перетворює один вид інформації в інший за зразком; наводить окремі аргументи й приклади на підтвердження висловленої думки;</li> <li>- виконує репродуктивні й частково-пошукові види навчальної діяльності за запропонованим алгоритмом або в співпраці з однокласниками; розпізнає проблемні ситуації, розв'язує їх відомим способом з допомогою вчителя; співпрацює в групі, виконуючи навчальні завдання.</li> <li>- долучається до спілкування у межах запропонованої теми та визначає завдання через поставлені запитання.</li> </ul>
	8	<p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналізує інформацію, отриману з обраних джерел, зіставляє, порівнює та групує її за заданою ознакою; вирізняє проблемні ситуації, відповідає на запитання за опрацьованою інформацією; перетворює один вид інформації в інший; наводить певні аргументи, доповнює думку/відповіді однокласників;</li> <li>- виконує окремі пошукові, дослідницькі та/або творчі навчальні дії, розв'язує проблемні ситуації відомими способами</li> <li>- з опосередкованою допомогою вчителя; активно співпрацює з іншими, виконуючи навчальні завдання, визначає свої завдання в груповій роботі;</li> <li>- запрошує до спілкування, чітко формулюючи питання та пріоритети для обговорення та у межах запропонованої теми.</li> </ul>
	9	<p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналізує інформацію, отриману з різних джерел; вирізняє проблемні ситуації; добирає прийнятний із</li> </ul>

Рівні результатів навчання	Бал	Загальна характеристика
		<p>запропонованих способів для її унаочнення й візуалізації; наводить аргументи та доречні приклади щодо висловленої думки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виконує пошукові (дослідницькі) та творчі завдання; розв'язує проблемні ситуації засвоєними раніше способами, пропонує нові способи розв'язання з опосередкованою допомогою вчителя; активно співпрацює з іншими, виконуючи типові та нетипові завдання.</li> <li>- ініціює спілкування та обмінюється інформацією у межах запропонованої теми.</li> </ul>
<b>Високий</b>	<b>10</b>	<p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виокремлює істотну й потрібну інформацію, отриману із різних самостійно обраних джерел; вирізняє проблемні ситуації, оцінює інформацію за заданими критеріями; ставить запитання; встановлює логічні зв'язки між об'єктами, фактами, явищами;</li> <li>- застосовує здобуті знання й практичні вміння в різних навчальних ситуаціях; здійснює різні види діяльності, пропонує декілька способів розв'язання проблемної ситуації самостійно, у парі або групі;</li> <li>- розвиває ідеї/думки учасників спілкування в межах запропонованої теми та намагається укласти їх у цілісну логічну лінію, розглядаючи різні сторони проблеми.</li> </ul>
	<b>11</b>	<p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- узагальнює інформацію, отриману з різних джерел, оцінює її за визначеними критеріями; знаходить інформацію й аналізує її; висловлює власну позицію, аргументує її, робить висновки;</li> <li>- застосовує здобуті знання й практичні вміння в нестандартних ситуаціях; здійснює різні види діяльності, аналізує власні навчальні дії самостійно, у парі або групі; конструктивно взаємодіє у групі;</li> <li>- узагальнює головний зміст почутого під час спілкування у межах запропонованої теми; обирає оптимальний спосіб взаємодії з іншими для вирішення спільних навчальних завдань.</li> </ul>

Рівні результатів навчання	Бал	Загальна характеристика
	12	<p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оцінює інформацію, отриману з різних джерел, порівнює та зіставляє її; та використовує усвідомлено в різних ситуаціях;</li> <li>- застосовує здобуті знання й практичні вміння, усвідомлює ризики і прогнозує наслідки; здійснює різні види діяльності самостійно, у парі або групі; аналізує власні навчальні дії, планує свій подальший навчальний поступ; ініціює, планує та організує співпрацю в групах для досягнення навчальних цілей, виконання дослідницьких / творчих завдань;</li> <li>- виступає посередником у спілкуванні у межах запропонованої теми, демонструє толерантність до різних точок зору і надає роз'яснення за потреби іншим учасникам.</li> </ul>

## Варіативні модулі

1. АЕРОБІКА
2. АКТИВНІ ПАРКИ
3. АЛТИМАТ-ФРИЗБИ
4. АМЕРИКАНСЬКИЙ ФУТБОЛ (ФЛАГ-ФУТБОЛ)
5. БАДМІНТОН
6. БАСКЕТБОЛ 3x3
7. БАСКЕТБОЛ
8. БОЙОВИЙ ХОРТИНГ
9. БІАТЛОН
10. ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ
11. ВЕЛОСПОРТ
12. ВОЛЕЙБОЛ
13. ВПРАВИ З ГИРЯМИ
14. ГАНДБОЛ
15. ГІМНАСТИКА
16. ДАРТС
17. ДЗЮДО
18. ДИТЯЧИЙ (НАСТІЛЬНИЙ) БІЛЬЯРД
19. ДОДЖБОЛ (ВИБИВНИЙ)
20. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ
21. КОРФБОЛ
22. ЛАКРОС
23. ЛЕГКА АТЛЕТИКА
24. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС
25. ПАДБОЛ
26. ПАДЕЛ
27. ПАННА
28. ПЕТАНК
29. ПІКЛБОЛ
30. ПЛАВАННЯ
31. ПЛЯЖНИЙ БАДМІНТОН (AIRBADMINTON, ВУЛИЧНИЙ БАДМІНТОН)
32. ПЛЯЖНИЙ БЕЙСБОЛ (ГИЛКА)
33. ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ
34. ПРОФІЛЬНА (ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА) ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
35. РЕГБІ (РЕГБІ-5)
36. РІНГО
37. РУКОПАШНИЙ БІЙ
38. РЯТУВАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО (ШКОЛА БЕЗПЕКИ)
39. САМБО
40. «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»
41. СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА
42. СКВОШ
43. СКЕЛЕЛАЗІННЯ, БОУЛДЕРІНГ І АЛЬПІНІЗМ
44. СЛАЛОМ (РОЛИКОВІ КОВЗАНИ)
45. СУМО
46. СПОРТИВНО-НАСТІЛЬНІ ІГРИ (СНІГРИ)
47. СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ
48. ТЕНІС
49. ТУРИЗМ
50. УШУ
51. ФІСТБОЛ
52. ФУТБОЛ
53. ФУТЗАЛ
54. ХОКЕЙ НА ТРАВІ
55. ХОРТИНГ
56. ХОРТИНГ ФЕХТУВАННЯ
57. ЧИРЛІДІНГ
58. ШАХИ
59. ШАШКИ
60. COOL GAMES

## ОСНОВНА ЧАСТИНА

### Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» 7 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>пояснює</b> значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини;</p> <p><b>називає</b> форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості;</p> <p><b>характеризує:</b> відродження Олімпійських ігор сучасності; засоби та методи розвитку сили, гнучкості; ознаки перевтоми;</p> <p><b>володіє:</b> методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб'єктивними відчуттями;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;</p> <p><b>володіє</b> знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій.</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><i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пошук інформації, знань на задану тему;</li> <li>- підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;</li> <li>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань</li> </ul> <p><i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>виконує:</b> шиккування та перешикування на місці із зімкнутого двошеренгового строю в одношеренговий; зміна напрямку заходженням плечем; вправи для розвитку злагожденості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі;</p> <p>різновиди ходьби, бігу, стрибків вивчені в попередніх роках;</p> <p>загальнорозвивальні вправи: вправи на місці та в русі, в парах, без предмета, з предметами (м'ячами, обручами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами (1 кг), у парах;</p> <p>вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p>танцювальні вправи;</p> <p>повторний біг на відрізках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p> <p>різновиди стрибків із завданнями зі зміною напрямку; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод; «човниковий»</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>танцювальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості;</i></p>	<p>завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо.</p> <p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.</p> <p>навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.</p> <p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних</p>



Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>біг 4×9 м;</p> <p>різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні ігри;</p> <p>рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків зі швидкістю 2–3,5 м/с і 30–50 м прискореного бігу зі швидкістю 4,0–4,5 м/с; стрибки через скакалку;</p> <p>згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хл.) від лави (дівч.); підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50°; кидання і ловіння набивного м'яча в парах;</p> <p>вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування</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>	предметів.
<p><b>бере участь</b> у спортивних іграх, естафетах та військово-прикладних іграх.</p>	<p><i>Спортивні ігри, військово-прикладні ігри, та естафети</i></p>	

8 клас

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
-------------------------------	---	----------------------------------

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>наводить приклади</b> визначних спортивних досягнень олімпійців;</p> <p><b>характеризує</b> цінності олімпізму,</p> <p><b>називає:</b> ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження; правила загартування холодowymi та тепловими процедурами;</p> <p><b>пояснює</b> значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності;</p> <p><b>характеризує</b> засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;</p> <p><b>володіє</b> знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій.</p>	<p>Визначні спортивні досягнення олімпійців.</p> <p>Основні цінності олімпізму.</p> <p>Правила загартування холодowymi та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках.</p> <p>Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.</p> <p>Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю.</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><i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пошук інформації, знань на задану тему;</li> <li>- підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;</li> <li>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань</li> </ul>
<p><b>виконує:</b> повороти в русі наліво, направо, команду «Прямо!», організуючі вправи; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у</p>	<p><i>Загальна фізична підготовка</i></p> <p><i>Стройові вправи</i></p>	<p><i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок,</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>класі, малій групі;</p> <p>різновиди ходьби, бігу, стрибків;</p> <p>вправи в русі, в парах, у трійках, без предмета, з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гімнастичними лавами, джгутами);</p> <p>вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p>повторний біг на відрізках 15–30 м, прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p> <p><b>виконує:</b> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; естафети, що складаються із комбінованих вправ; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні ігри.</p> <p>рівномірний біг до 1500 м; чергування бігу та ходьби на дистанції до 1700 м; стрибки через скакалку;</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>навичок комунікації тощо.</p> <p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.</p> <p>навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.</p> <p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>згинання і розгинання рук в упорі лежачи підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.); присідання на одній та двох ногах; пересування в упорі на руках; вправи з гантелями, гумовими джгутами;</p> <p>вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнер(а/-ки); вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;</p> <p>стрибки на одній та двох ногах у довжину та висоту; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись однією та двома ногами; вистрибування з присіду; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах; кидки набивного м'яча (1 кг) різними способами;</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><b>бере участь</b> у спортивних іграх та військово-прикладних іграх;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>	<p><i>Спортивні ігри, військово-прикладні ігри</i></p>	

9 клас

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>пояснює</b> основи раціонального харчування;</p> <p><b>називає</b> досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, роль Національного олімпійського комітету України для розвитку спорту;</p> <p><b>має уявлення</b> про правила домедичної допомоги під час травм;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;</p> <p><b>характеризує</b> правила самостійних занять фізичними вправами;</p> <p><b>володіє</b> знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій.</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>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><i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пошук інформації, знань на задану тему;</li> <li>- підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;</li> <li>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань</li> </ul>
<p><b>виконує:</b> організовувальні вправи, поворот кругом в русі; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі;</p>	<p><i>Загальна фізична підготовка</i></p> <p><i>Стройові вправи;</i></p>	<p><i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>різновиди ходьби, бігу, стрибків;</p> <p>загальнорозвивальні вправи; вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами – набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами;</p> <p>вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p>повторний біг на відрізках 30–60 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом;</p> <p>різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні ігри.</p> <p>рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1–2–3 рази; біг у перемінному темпі до 2000 м; стрибки через скакалку;</p> <p><b>виконує:</b> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням</p>	<p><i>ходьба; біг; стрибки;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для формування та корекції постави;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку спритності;</i></p>	<p>теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо.</p> <p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.</p> <p>навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.</p> <p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>ваги партнера, вправи на силових тренажерах;</p> <p>вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;</p> <p>стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах</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 швидко-силових якостей</i></p>	
<p><b>бере участь</b> у спортивних іграх та військово-прикладних іграх</p>	<p><i>Спортивні ігри, військово-прикладні ігри</i></p>	

АВТОРИ: Боляк А. А., Боляк Н. Л.

**Варіативний модуль  
АЕРОБІКА  
7 клас**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає:</b> терміни базових та додаткових кроків аеробіки, невербальні команди, основні рухи, базові та додаткові кроки аеробіки, основи техніки виконання вправ, вправи для розвитку сили, вправи на гнучкість, вправи на розслаблення.</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. Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки.</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ аеробіки на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір</i></p>

<p><b>Володіє та використовує:</b> термінологію, базові та додаткові кроки аеробіки, виконує базові та додаткові кроки одночасно з різноманітними рухами руками, поєднує базові та додаткові кроки у комбінації, виконує із переміщенням у різних напрямках, виконує комбінації під музичний супровід.</p> <p><b>Уміє:</b> складати комбінації з базових та додаткових кроків аеробіки; виконувати рухи аеробіки під музичний супровід.</p> <p><b>Пояснює</b> мету виконання, спрямованість та завдання різних рухів та вправ аеробіки; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ аеробіки.</p> <p><b>Розповідає</b> про особливості впливу різних вправ.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань аеробіки; правил здорового способу життя.</p> <p><b>Називає</b> базові та додаткові кроки аеробіки; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p>	<p>Невербальні команди. Заборонені вправи в аеробіці. Вимоги до виконання рухів руками. Розподіл рухів руками у залежності від амплітуди. Структура заняття з аеробіки. Темп музики та рухи у залежності від структури заняття.</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.</p> <p>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» Танцювальні рухи. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід.</p> <p>Вправи для розвитку сили</p>	<p>інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про види аеробіки та вплив аеробіки на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках аеробіки.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Роль фізичної культури, занять аеробікою у зміцненні здоров'я.</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ аеробіки на організм людини. Безпека та дисципліна – запорука успіху.</p> <p><i>Квест «Вгадай, назви, виконай»</i> «Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p>«Розподіли рухи руками у залежності від амплітуди (низької, середньої, високої інтенсивності)».</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> Склади комбінацією з базових кроків аеробіки.</p> <p>Підбери музику.</p>
--	---	--



<p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів ший;</li> <li>- для м'язів рук і плечового поясу;</li> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <p>Вправи для розвитку сили з використанням сучасного обладнання.</p> <p>Вправи на гнучкість</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів рук і плечового поясу;</li> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <p>Вправи на розслаблення</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів рук і плечового поясу;</li> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <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>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 та склади підготовчу частину заняття.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, показових виступах, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з аеробіки.</p>
--	---	--

**8 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> терміни базових та додаткових кроків аеробіки, невербальні команди, основні рухи, базові та додаткові кроки аеробіки, основи техніки виконання вправ, вправи для розвитку сили, вправи на гнучкість, вправи на</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><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ аеробіки на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання</p>

<p>розслаблення.</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> термінологію, базові та додаткові кроки аеробіки, виконує базові та додаткові кроки одночасно з різноманітними рухами руками, поєднує базові та додаткові кроки у комбінації, виконує із переміщенням у різних напрямках, виконує комбінації під музичний супровід.</p> <p><b>Уміє:</b> складати комбінації з базових та додаткових кроків аеробіки; виконувати рухи аеробіки під музичний супровід; уміє розрізнити вправи за інтенсивністю та у залежності від навантаження на опорно-рухову систему.</p> <p><b>Пояснює</b> мету виконання, спрямованість та завдання різних рухів та вправ аеробіки; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ аеробіки.</p> <p><b>Розповідає</b> про особливості впливу різних вправ.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань аеробіки; правил здорового способу життя.</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>-низький рівень – «низькоударні» (Low impact);</li> <li>-високий рівень – «високоударні вправи» (High impact);</li> <li>- середній рівень – (Middle impact)/</li> </ul> <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>передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про види аеробіки та вплив аеробіки на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках аеробіки.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Роль фізичної культури, занять аеробікою у зміцненні здоров'я.</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ аеробіки на організм людини.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука успіху.</p> <p><i>Квест «Вгадай, назви, виконай»</i></p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p>«Розподіли рухи руками у залежності від амплітуди (низької, середньої, високої інтенсивності)».</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Склади комбінацією з базових кроків аеробіки.</p> <p>Підбери музику.</p> <p>Підбери рухи відповідно до музичного супроводу.</p> <p>Підбери рухи у залежності від структури заняття.</p> <p>Склади комбінацію:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «лінійним методом»;</li> <li>- від «голови» до «хвоста».</li> </ul> <p>Підбери вправи таклади:</p>
--	--	---

<p><b>Називає</b> базові та додаткові кроки аеробіки; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід.</p> <p>Виконання комбінацій під музичний супровід:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «лінійним методом»;</li> <li>- від «голови» до «хвоста».</li> </ul> <p>Танцювальні рухи. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід.</p> <p>Вправи для розвитку сили</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів шиї;</li> <li>- для м'язів рук і плечового поясу;</li> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <p>Вправи для розвитку сили з використанням сучасного обладнання.</p> <p>Вправи на гнучкість</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів рук і плечового поясу;</li> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <p>Вправи на розслаблення</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів рук і плечового поясу;</li> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- підготовчу,</li> <li>- основну,</li> <li>- заключну частину заняття.</li> </ul> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, показових виступах, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з аеробіки.</p>
--	---	---

9 клас		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає:</b> терміни базових та додаткових кроків аеробіки, невербальні команди, основні рухи, базові та додаткові кроки аеробіки, основи техніки виконання вправ, вправи для розвитку сили, вправи на гнучкість, вправи на розслаблення.</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> термінологію, базові та додаткові кроки аеробіки, виконує базові та додаткові кроки одночасно з різноманітними рухами руками, поєднує базові та додаткові кроки у комбінації, виконує із переміщенням у різних напрямках, виконує комбінації під музичний супровід.</p> <p><b>Уміє:</b> скласти комбінації з базових та додаткових кроків аеробіки; виконувати рухи аеробіки під музичний супровід; уміє розрізнити вправи за інтенсивністю та у залежності від навантаження на опорно-рухову систему, визначити вправи на силу та гнучкість за анатомічними ознаками.</p> <p><b>Пояснює</b> мету виконання, спрямованість та завдання різних рухів та вправ аеробіки; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ аеробіки.</p> <p><b>Розповідає</b> про особливості впливу різних вправ.</p>	<p>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.  Основні кроки аеробіки Базові кроки аеробіки. Базові кроки зі зміною спрямування під час переміщення. Базові кроки аеробіки у поєднанні з</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ аеробіки на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про види аеробіки та вплив аеробіки на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках аеробіки.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Роль фізичної культури, занять аеробікою у зміцненні здоров'я. Особливості впливу різних фізичних вправ аеробіки на організм людини. Безпека та дисципліна – запорука успіху. <i>Квест</i> «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно» «Розподіли рухи руками у залежності від амплітуди (низької, середньої, високої інтенсивності)».</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> Склади комбінацією з базових кроків аеробіки. Підбери музику. Підбери рухи відповідно до музичного</p>

<p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань аеробіки; правил здорового способу життя.</p> <p><b>Називає</b> базові та додаткові кроки аеробіки; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «лінійним методом»;</li> <li>- від «голови» до «хвоста».</li> </ul> <p>Танцювальні рухи. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід.</p> <p>Вправи для розвитку сили</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. За анатомічними ознаками: <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів шиї;</li> <li>- для м'язів рук і плечового поясу;</li> <li>- м'язів грудей;</li> <li>- для м'язів черевного преса;</li> <li>- для м'язів спини;</li> <li>- м'язів сідниць;</li> <li>- для м'язів стегна;</li> <li>- для м'язів голені.</li> </ul> </li> <li>2. У залежності від режиму роботи м'язів: <ul style="list-style-type: none"> <li>- динамічний;</li> <li>- статичний.</li> </ul> </li> </ol> <p>Вправи для розвитку сили з використанням сучасного обладнання.</p> <p>Вправи на гнучкість – стретчинг (за</p>	<p>супроводу.</p> <p>Підбери рухи у залежності від структури заняття.</p> <p>Склади комбінацію:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «лінійним методом»;</li> <li>- від «голови» до «хвоста».</li> </ul> <p>Підбери вправи та склади:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підготовчу,</li> <li>- основну,</li> <li>- заключну частини заняття.</li> </ul> <p>Систематизувати вправи на гнучкість та силу за анатомічними ознаками.</p> <p><b>Інтегровані завдання</b> поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, показових виступах, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з аеробіки.</p>
---	--	--

	<p>анатомічними ознаками)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів шиї;</li> <li>- для м'язів рук;</li> <li>- м'язів грудей;</li> <li>- для м'язів черевного преса;</li> <li>- для м'язів спини;</li> <li>- м'язів сідниць;</li> <li>- для м'язів стегна;</li> <li>- для м'язів голені.</li> </ul> <p>Вправи на розслаблення</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів рук і плечового поясу;</li> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <p>Складання комбінацій з базових та додаткових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«лінійним методом»;</li> <li>- від «голови» до «хвоста».</li> </ul> <p>Складання флешмобу, показової та змагальної програми.</p>	
--	---	--

**АВТОРИ: Матвій БІДНИЙ, Андрій РЕБРИНА, Вадим ДАНИЛЬЧЕНКО**

**Варіативний модуль**

**АКТИВНІ ПАРКИ**

**7 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>характеризує поняття «Рухова активність, активні парки» та їх оздоровчий вплив на організм тих, хто займається;</p>	<p>Поняття «Рухова активність».</p> <p>Вплив та значення оздоровчої рухової активності.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії, бесіди (орієнтовні теми по руховій активності).</p> <p>Індивідуальний: диференційований підхід з</p>

<p><b>розкриває</b> історію розвитку проєкту «Активні парки – локації здорової України»;</p> <p><b>розповідає:</b> про рухову активність як один із засобів оздоровлення та ЗСЖ;</p> <p><b>називає:</b> способи залучення до рухової активності та здорового способу життя;</p> <p><b>застосовує</b> фізичні вправи оздоровчої спрямованості та звички ЗСЖ;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на уроках фізичної культури та підходів до підвищення рівня рухової активності ;</p> <p><b>знає</b> як залучати до оздоровчої рухової активності усі категорії громадян;</p> <p><b>використовує</b> фізичні вправи та елементи фізкультурної діяльності для підвищення рівня рухової активності;</p> <p><b>взаємодіє</b> з дітьми підліткового віку з метою досягнення командних дій оздоровлення;</p> <p><b>знає</b> про важливість норм правильної та безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та елементів фізкультурної діяльності;</p> <p><b>пояснює</b> оздоровчий вплив рухової</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 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</p>	<p>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 рухової активності.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів,</p>
--	---	--

<p>активності на організм, значення оздоровчого фізичного виховання та ЗСЖ;</p> <p><b>формує</b> позитивну мотивацію до рухової активності та уроків фізичної культури;</p> <p><b>виховує</b> звичку до здорового способу життя та систематичного заняття фізичними вправами;</p> <p><b>реалізує</b> рухову активність в громадах;</p> <p><b>виконує</b> ранкову гімнастику (руханку), загальну фізичну підготовку оздоровчої спрямованості, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей;</p> <p><b>застосовує</b> фізичні вправи для підвищення рівня рухової активності та мотивації до здорового способу життя;</p> <p><b>визначає</b> рівень рухової активності;</p> <p><b>бере участь</b> у різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходах, естафетах, марафонах, тощо;</p> <p><b>володіє та використовує</b> фізичні вправи, для покращення рівня рухової активності.</p>	<p>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>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>
--	--	---




Фізкультурно-оздоровчі заходи, рухливі ігри та естафети.




8 клас

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>характеризує</b> поняття «Рухова активність», «Активні парки» та її оздоровчий вплив на організм тих, хто займається;</p> <p><b>розкриває</b> історію розвитку проєкту «Активні парки – локації здорової України»;</p> <p><b>розповідає:</b> про рухову активність як один із засобів оздоровлення;</p> <p><b>називає:</b> способи залучення до рухової активності та здорового способу життя;</p> <p><b>застосовує</b> вправи оздоровчої спрямованості;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на уроках фізичної культури та підходів до підвищення рівня рухової активності;</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</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</p>

<p><b>знає</b> як залучати до оздоровчої рухової активності усі категорії громадян;</p> <p><b>використовує</b> фізичні вправи, для покращення рівня рухової активності;</p> <p><b>взаємодіє</b> з дітьми одного віку з метою досягнення командних дій оздоровлення;</p> <p><b>знає</b> про важливість норм правильної поведінки під час виконання фізичних вправ;</p> <p><b>пояснює</b> оздоровчий вплив рухової активності на організм та значення оздоровчого фізичного виховання;</p> <p><b>формує</b> позитивну мотивацію до рухової активності та уроків фізичної культури;</p> <p><b>виховує</b> звичку до здорового способу життя та систематичного заняття фізичними вправами;</p> <p><b>реалізує</b> рухову активність в громадах;</p> <p><b>виконує</b> ранкову гімнастику (руханку), вправи на розвиток загальної фізичної підготовки оздоровчої спрямованості, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей;</p> <p><b>застосовує</b> фізичні вправи для підвищення</p>	<p>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 тонуусу м'язів.</p> <p>Створення вільного доступу до рухової активності.</p> 	<p>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>Ігри, розваги та квести оздоровчого характеру.</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>рівня рухової активності та мотивації до здорового способу життя;</p> <p><b>характеризує</b> фізичні якості, які розвиваються засобами під час рухової активності;</p> <p><b>називає</b> правила контролю та самоконтролю;</p> <p><b>визначає</b> рівень індивідуальної рухової активності;</p> <p><b>бере участь</b> у різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходах, естафетах, марафонах, тощо;</p> <p><b>володіє та використовує</b> фізичні вправи для підвищення рівня рухової активності.</p>		
<p><b>9 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p><b>характеризує</b> поняття «Рухова активність», «Активні парки» та її оздоровчий вплив на організм тих, хто займається;</p> <p><b>розкриває</b> історію розвитку проєкту «Активні парки – локації здорової України»;</p> <p><b>розповідає:</b> про рухову активність як один із засобів оздоровлення;</p> <p><b>називає:</b> способи залучення до рухової</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</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</p>

<p>активності та здорового способу життя;</p> <p><b>застосовує</b> вправи оздоровчої спрямованості;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на уроках фізичної культури та підходів до підвищення рівня рухової активності;</p> <p><b>знає</b> як залучати до оздоровчої рухової активності усі категорії громадян;</p> <p><b>використовує</b> фізичні вправи, для покращення рівня рухової активності;</p> <p><b>взаємодіє</b> з дітьми одного віку з метою досягнення командних дій та оздоровлення;</p> <p><b>знає</b> про важливість норм правильної поведінки під час виконання фізичних вправ;</p> <p><b>пояснює</b> оздоровчий вплив рухової активності на організм та значення оздоровчого фізичного виховання;</p> <p><b>формує</b> позитивну мотивацію до рухової активності та уроків фізичної культури;</p> <p><b>виховує</b> звичку до здорового способу життя та систематичного заняття фізичними вправами;</p> <p><b>реалізує</b> рухову активність в громадах;</p>	<p>рухової активності ;</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 тону м'язів.</p> <p>Створення вільного доступу до рухової активності.</p>	<p>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 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</p>
--	--	--

<p><b>виконує</b> ранкову гімнастику (руханку), загальну фізичну підготовку оздоровчої спрямованості, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей;</p> <p><b>застосовує</b> фізичні вправи для підвищення рівня рухової активності та мотивації до здорового способу життя;</p> <p><b>характеризує</b> фізичні якості, які розвиваються засобами під час рухової активності;</p> <p><b>називає</b> правила контролю та самоконтролю;</p> <p><b>визначає</b> рівень рухової активності;</p> <p><b>бере участь</b> у різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходах, естафетах, марафонах, тощо;</p> <p><b>володіє та використовує</b> фізичні вправи, для покращення рівня рухової активності.</p>		<p>для підвищення рівня рухової активності.</p>
<p><b>АВТОРИ: Вишнівський П.Л., Ніколаєнко М. В., Бабич Д. М., Коломоєць Г. А.</b>  <b>Варіативний модуль</b>  <b>«АЛТИМАТ ФРИЗБІ»</b>  <b>7 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p><b>знає:</b> основні правила гри в алтимат фризбі, основи спілкування з суперником, поняття</p>	<p>Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці.</p>	<p>Кидки та фейки, рухливі вправи з диском, біг та прискорення. Вправи на роботу в команді.</p>

<p>«фейк» розкидуючого; характеристику цілей захисту, поняття «форс»; базові принципи відкриття гравця атаки на полі; принцип формування атаки «стек»; поняття «спейсінг» і «таймінг».</p> <p><b>володіє:</b> кидками бекхенд, форхенд на відстань 15-20м, верхніми кидками хаммером і блейдом на відстань 10-15м; кидками бекхенд, форхенд із кроком не опірною ногою у напрямку від маркера; с-подібну техніку прийому диску двома руками стоячи на місці; прийом диску технікою «Бутерброд» стоячи на місці та в русі на швидкості; прийом диску в стрибку; навички швидкого будування вертикального стеку одразу після пулу, основними тактиками відкривання із вертикального стеку;</p> <p><b>пояснює:</b> правила гри; порушення в процесі гри та правил їх вирішення; основні елементи техніки; поняття Духу Гри.</p> <p><b>взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час гри в алтимат, для коригування роботи тактик «стек» та «форс».</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки життєдіяльності під час занять з алтимат фризбі, правил гри.</p> <p><b>розповідає:</b> про мету гри, принципи поведінки за Духом Гри, основні рухливі</p>	<p>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>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).</p>	<p>Відпрацювання базових тактик та розбіжок. Алтимат і похідні ігри.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> 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><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> 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><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у естафетах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.</p>
--	---	--

<p>вправи з диском.</p> <p><b>називає:</b> основні елементи кидків фризбі: бекхенд, форхенд; верхні: хамер і блейд; важливість і основні поняття Духу гри; базові засади атаки і захисту.</p> <p><b>вміє:</b> грати за правилами, орієнтуватися на полі, концентруватися на обмеженнях і приймати виважені рішення; визначати тактику, що використовує супротивник, вирішувати спірні моменти керуючись Духом Гри; вчасно об'явити «п'ік», «трєвел», «контакт», «фол»; робити віджимання, присідання, проходити командні естафети.</p> <p><b>контролює:</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>усвідомлює:</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я учнів та досягнення у спорті.</p>	<p>Групові дії в захисті: форс на сторону.</p> <p>Рухливі вправи з диском: «Тренувальний стек», «Сієтл».</p> <p>Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».</p>	
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>знає:</b> основні правила гри в алтимат фризбі, основи спілкування з суперником, обмеження маркера, варіанти введення в оману маркера для здійснення ефективного кидка.</p> <p><b>володіє:</b> прицільні кидки бекхендом на відстань 20-25 м і форхендом на відстань 15-20 м на гравця, що стоїть або біжить,</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</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 іАгри.</p> <p><i>Пошукові завдання</i></p> <p>Самостійний пошук і підбір інформації</p>

<p>прицільними верхніми кидками хаммером і блейдом на відстань 15-20м; кидками бекхенд, форхенд із кроком не опірною ногою у напрямку від маркера; с-подібну техніку прийому диску двома руками стоячи на місці; прийом диску технікою «Бутерброд» стоячи на місці та в русі на швидкості; прийом диску в стрибку; навички швидкого будування вертикального стеку одразу після пулу, основними тактиками відкривання із вертикального стеку;</p> <p><b>пояснює:</b> правила гри; порушення в процесі гри та правил їх вирішення; основні елементи техніки; поняття Духу Гри.</p> <p><b>взаємодіє:</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час гри в алтимат, для коригування роботи тактик «стек» та «форс».</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки життєдіяльності під час занять з алтимат фризбі, правил гри.</p> <p><b>розповідає:</b> про мету гри, принципи поведінки за Духом Гри, основні рухливі вправи з диском.</p> <p><b>називає:</b> основні елементи кидків фризбі: бекхенд, форхенд; верхні: хамер і блейд; важливість і основні поняття Духу гри; базові засади атаки і захисту.</p>	<p>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», «Сітл». Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Міні-</p>	<p>(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><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> 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><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у естафетах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.</p>
--	---	--



<p><b>вміє:</b> грати за правилами, орієнтуватися на полі, концентруватися на обмеженнях і приймати виважені рішення; визначати тактику, що використовує супротивник, вирішувати спірні моменти керуючись Духом Гри; вчасно об'явити «п'як», «тривел», «контакт», «фол»; робити віджимання, присідання, проходити командні естафети.</p> <p><b>контролює:</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>усвідомлює:</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я учнів та досягнення у спорті;</p>	<p>алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп», «Смарт-алтимат».</p>	
<p><b>9 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p><b>знає:</b> основні правила гри в алтимат фризбі, основи спілкування з суперником, обмеження є у маркера, поточну ситуацію з розвитку алтимату в Україні.</p> <p><b>володіє:</b> прицільні кидки бекхендом на відстань 25-30 м і форхендом на відстань 20-25 м на гравця, що стоїть або біжить, прицільними верхніми кидками хаммером і блейдом на відстань 15-20м; кидками бекхенд, форхенд із кроком не опірною</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,</p>	<p><i>Практичне виконання</i> 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><i>Пошукові завдання</i> Самостійний пошук і підбір інформації</p>

<p>ногою у напрямку від маркера; с-подібну техніку прийому диску двома руками стоячи на місці; прийом диску технікою «Бутерброд» стоячи на місці та в русі на швидкості; прийом диску в стрибку; навички швидкого будування вертикального стеку одразу після пулу, основними тактиками відкривання із вертикального стеку;</p> <p><b>застосовує</b> різні типи кидків у грі.</p> <p><b>пояснює:</b> правила гри; порушення в процесі гри та правила їх вирішення; основні елементи техніки; поняття Духу Гри, відмінності у техніці кидків на середні та великі відстані.</p> <p><b>взаємодіє:</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час гри в алтимат, для коригування роботи тактик «стек» та «форс».</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки життєдіяльності під час занять з алтимат фризбі, правил гри.</p> <p><b>розповідає:</b> про мету гри, принципи поведінки за Духом Гри, основні рухливі вправи з диском.</p> <p><b>називає:</b> основні елементи кидків фризбі: бекхенд, форхенд; верхні: хамер і блейд; важливість і основні поняття Духу гри; базові засади атаки і захисту.</p>	<p>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>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>(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><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></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, неприємність булінгу та агресії.</p> <p>Перспективи розвитку алтимату в Україні сьогодні.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у естафетах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.</p>
---	---	--

<p><b>вміє:</b> грати за правилами, орієнтуватися на полі, концентруватися на обмеженнях і приймати виважені рішення; визначати тактику, що використовує супротивник, вирішувати спірні моменти керуючись Духом Гри; вчасно об'явити «пік», «тревел», «контакт», «фол»; робити віджимання, присідання, проходити командні естафети; передбачати траєкторію дальнього паса і зайняти оптимальну позицію для його прийому;</p> <p><b>контролює:</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>усвідомлює:</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я учнів та досягнення у спорті</p>		
<p>АВТОРИ: Профорук М. Ю., Грицак С. В.</p> <p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль АМЕРИКАНСЬКИЙ ФУТБОЛ (ФЛАГ-ФУТБОЛ) 7 клас</b></p>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

<p><b>Характеризує</b> місце України на сучасному етапі розвитку американського футболу в Європі;</p> <p><b>Називає</b> основні елементи техніки, тактики, рівня розвитку фізичних якостей учнів та правила гри; елементи суддівства.</p> <p><b>Пояснює та наводить приклади</b> про негативні наслідки впливу шкідливих звичок (тютюнокуріння, вживання алкоголю та інш.) на здоров'я учнів та учениць, досягнення у спорті;</p>	<p>Історія зародження та розвитку американського футболу в Україні, Європі та світі, різновиди американського футболу: флагфутбол 5x5, 7x7 теґл 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><i>Пошукові завдання</i> щодо історії розвитку американського футболу, ігрових комбінацій у нападі та захисті.</p> <p><i>Обговорення та дискусії</i> на теми: «Історія зародження американського футболу у світі», "Історія зародження американського футболу і Україні"</p> <p>Квести на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я учнів».</p>
<p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки під час занять американського футболу, та основних правил гри.</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять різновидами американського футболу.</p>	<p><i>Проектна діяльність</i> за темою: «Правила безпеки під час занять американськи футболом.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> щодо вирішення відмінностей у правилах гри в американський футбол.</p>
<p><b>Виконує:</b> прискорення у вигляді човникового бігу на дистанціях 6 x 6 метрів та біг із високого та низького старту на дистанціях від 5 до 20 метрів по сигналу вчителя, спеціальних вправ із зміною напрямку руху;</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості, різновиди естафет з регбійними та іншими м'ячами.</p>	<p><i>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією:</i> вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, різноманітних естафет з м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою спортивних ігор,</p>

<p>швидкісно- силові вправи з використанням стрибків (багатоскоки, стрибки на одній нозі та інш.) різновиди метань, одноборства;</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>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><b>Виконує</b> переміщення по майданчику різноманітними способами як з м'ячем у руках так і без м'яча, при цьому передавати м'яч партнерам по команді без його втрати; жонглювання м'яча із однієї руки в іншу в русі, з протидією суперника; техніку стоп-кроку для зміни напрямку руху; передачу м'яча вперед на різні дистанції згідно вказаного маршрута гравця, прийом м'яча після передачі, введення м'яча в гру (снєп).</p> <p><b>Володіє</b> технікою снєпа, п пасу на короткі дистанції, відкидання м'яча, стоп-крок для зміни напрямку руху.</p> <p>Здійснює узгоджені дії в нападі та захисті, зупинка суперника з м'ячем двома руками або зірвати стрічку.</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>Показ 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 коротку та дсередню дистанцію; снєп з рук в руки та лонг снєп, фейки з наступним пасом вперед; виконання удару по м'ячу по воротах;</p>

<p><b>Застосовує:</b> різноманітні естафети, рухливі та спортивні ігри, що наближені за своєю специфікою до різновидів американського футболу.</p> <p>захисні дії по відборі м'яча як у нападі так і у захисті, зупинку суперника захоплення та зриванням стрічки (флаг) та зупинка гравця спеціальним прийомом (текл);</p> <p><b>Володіє</b> спеціальними навичками на різних ігрових позиціях, груповими діями в нападі – базові бігові та пасові комбінації, в захисті – протидія біговим комбінаціям та прикриття пасу;</p> <p><b>Бере участь</b> у навчально-тренувальних іграх з американського футболу (флагфутбол 5x5, 7x7 та теклфутбол 5x5, 7x7)</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>Різновид гри в американський футбол: безконтактна версія зривання стрічки (флагфутбол), із застосуванням захисного спорядження шоломів та каркасів (теклфутбол).</p>	<p>Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі. Ігри, розваги та квести з елементами американського футболу: <i>індивідуально, в парах та командою</i></p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<b>Характеризує</b> особливості фізичної підготовки спортсменів з урахуванням віку та статі, розвиток лідерських якостей;	Історія зародження та розвитку американського футболу в Україні, Європі та світі, різновиди американського футболу: флагфутбол 5x5, 7x7 текл 5x5, 7x7, 8x8, 9x9.	<b>Пошукові завдання</b> щодо історії розвитку американського футболу, ігрових комбінацій у нападі та захисті.

<p><b>Називає</b> основні елементи техніки, тактики, рівня розвитку фізичних якостей учнів та правила гри; елементи суддівства.</p> <p><b>Розкриває</b> значення фізичної підготовки спортсменів</p> <p><b>Знає</b> правила організації змагань та правила гри</p> <p><b>Пояснює та наводить приклади</b> про негативні наслідки впливу шкідливих звичок (тютюнокуріння, вживання алкоголю та інш.) на здоров'я учнів та учениць, досягнення у спорті;</p>	<p>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><i>Обговорення та дискусії</i> 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><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки під час занять американського футболу, та основних правил гри.</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять різновидами американського футболу.</p>	<p><i>Проектна діяльність</i> за темою: «Правила безпеки під час занять американським футболу.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> щодо вирішення відмінностей у правилах гри в американський футбол.</p>
<p><b>Виконує:</b> прискорення у вигляді човникового бігу на дистанціях 6 x 6 метрів та біг із високого та низького старту на дистанціях від 5 до 20 метрів по сигналу вчителя, спеціальних вправ із зміною напрямку руху; швидко - силові вправи з використанням стрибків (багатоскоки, стрибки на одній нозі та інш.) різновиди метань, одноборства;</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості, різновиди естафет з регбійними та іншими м'ячами.</p>	<p><i>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією:</i> вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, різноманітних естафет з м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою спортивних ігор, переміщень по майданчику та одночасне</p>

<p><b>Володіє</b> технікою виконання спеціальних та загальнорозвивальних вправ</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>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><b>Виконує</b> переміщення по майданчику різноманітними способами як з м'ячем у руках так і без м'яча, при цьому передавати м'яч партнерам по команді без його втрати; жонглювання м'яча із однієї руки в іншу в русі, з протидією суперника; техніку стоп-кроку для зміни напрямку руху; передачу м'яча вперед на різні дистанції згідно вказаного маршрута гравця, прийом м'яча після передачі та удару ногою – на місці, в русі; удар ногою м'яча із підставки, з руки по воротах та на дальність, введення м'яча в гру (снєп); пас вперед з трьох кроків на коротку дистанцію, стоп-крок для зміни напрямку руху.</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>Показ одним учнем іншому як правильно виконувати снєп, відкидання м'яча (тосс), вкладання м'яча з рук в руки (хендофф); відхід квотербєка на 3,5 кроків, відбігання по дузі (ролаут), пас вперед на коротку, середню та довгу дистанцію; снєп з рук в руки та лонг снєп; фєйки з наступним пасом вперед.; виконання удару по м'ячу по воротах; Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі. Ігри, розваги та квести з елементами американського футболу:</p>



<p><b>Застосовує:</b> різноманітні естафети, рухливі та спортивні ігри, що наближені за своєю специфікою до різновидів американського футболу; техніки та тактики гри "опція", "спред оффенс", "реверс".</p> <p>захисні дії по відборі м'яча як у нападі так і у захисті, зупинку суперника захоплення та зриванням стрічки (флаг) та зупинка гравця спеціальним прийомом (текл);</p> <p><b>Володіє</b> спеціальними навичками на різних ігрових позиціях, груповими діями в нападі – базові бігові та пасові комбінації, в захисті – протидія біговим комбінаціям та прикриття пасу;</p> <p><b>Бере участь</b> у навчально-тренувальних іграх з американського футболу (флагфутбол 5х5, 7х7 та теклфутбол 5х5, 7х7)</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>Різновид гри в американський футбол: безконтактна версія зривання стрічки (флагфутбол), із застосуванням захисного спорядження шоломів та каркасів (теклфутбол).</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><b>9 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>

<p><i>Характеризує</i> американський футбол як засіб виховання морально-вольових якостей ,вдосконалення фізичних якостей, особливостей техніки та тактики, вдосконалення лідерських якостей;</p>	<p>Історія зародження та розвитку американського футболу в Україні, Європі та світі, різновиди американського футболу: флагфутбол 5х5, 7х7 теکل 5х5, 7х7, 8х8, 9х9.</p> <p>Правила гри в американський футбол та його різновиди (флагфутбол).</p>	<p><i>Пошукові завдання</i> щодо історії розвитку американського футболу, ігрових комбінацій у нападі та захисті.</p>
<p><i>Дає</i> інформацію про загальну характеристику різновидів гри в американський футбол;</p> <p><i>Називає</i> основні елементи техніки, тактики, рівня розвитку фізичних якостей учнів та правила гри; склад та обов'язки суддівської бригади, називає та пояснює правила надання домедичної допомоги в разі травмування.</p> <p><i>Пояснює та наводить приклади</i> про негативні наслідки впливу шкідливих звичок (тютюнокуріння, вживання алкоголю та інш.) на здоров'я учнів та учениць, досягнення у спорті;</p>	<p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, розвиток та вдосконалення фізичних якостей учнів, досягнення у спорті.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії</i> 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><i>Дотримується</i> правил безпечної поведінки під час занять американського футболу, та основних правил гри.</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять різновидами американського футболу.</p>	<p><i>Проектна діяльність</i> за темою: «Правила безпеки під час занять американськи футболу.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> щодо вирішення відмінностей у правилах гри в американський футбол.</p>

<p><b>Виконує:</b> прискорення у вигляді човникового бігу на дистанціях 6 x 6 метрів та біг із високого та низького старту на дистанціях від 5 до 20 метрів по сигналу вчителя,</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості, різновиди естафет з регбійними та іншими м'ячами.</p>	<p><i>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією:</i> вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, різноманітних естафет з м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою спортивних ігор,</p>
<p>спеціальних вправ із зміною напрямку руху; швидкісно- силові вправи з використанням стрибків (багатоскоки, стрибки на одній нозі та інш.) різновиди метань, одноборства;</p>	<p>Різнманітні 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.</p>	<p>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><b>Виконує</b> переміщення по майданчику різноманітними способами як з м'ячем у руках так і без м'яча, при цьому передавати м'яч партнерам по команді без його втрати; жонглювання м'яча із однієї руки в іншу в русі, з протидією суперника; техніку стоп-кроку для зміни напрямку руху; передачу м'яча вперед на різні дистанції згідно вказаного маршрута гравця, прийом м'яча після передачі та удару ногою – на місці, в русі; удар ногою м'яча із підставки, з руки по воротах та на дальність, введення м'яча в гру (снєп).</p>	<p>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>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, відбігання 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><b>Застосовує:</b> різноманітні естафети, рухливі та спортивні ігри, що наближені за своєю специфікою до різновидів американського футболу.</p> <p>захисні дії по відборі м'яча як у нападі так і у захисті, зупинку суперника захоплення та зриванням стрічки (флаг) та зупинка гравця спеціальним прийомом (текл);</p> <p><b>Володіє</b> спеціальними навичками на різних ігрових позиціях, груповими діями в нападі – базові бігові та пасові комбінації, в захисті – протидія біговим комбінаціям та прикриття пасу;</p> <p><b>Бере участь</b> у навчально-тренувальних іграх з американського футболу (флагфутбол 5x5, 7x7 та теклфутбол 5x5, 7x7)</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Різновид гри в американський футбол: безконтактна версія зривання стрічки (флагфутбол), із застосуванням захисного спорядження шоломів та каркасів (теклфутбол).</p>	<p>Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі.</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>
--	---	--

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

**Варіативний модуль  
БАДМІНТОН  
7 клас**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає:</b> історію розвитку українського бадмінтону; розкриває місце українського бадмінтону на сучасному етапі; правила гри;</p> <p><b>Характеризує</b> поняття точка удару, вихідне та ударне положення;</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> правильним</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><i>Практичне виконання</i> 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</p>

<p>хватор ракетки та триманням волану, пересування різними способами; привила гри.</p> <p><b>Виконує</b> удари (фронтальні та не фронтальні) справа та зліва; здійснює вчасний та зручний підхід до волану; переміщення до вихідної позиції; ; вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості;</p> <p><b>Вміє</b> коригувати підхід до волану та постановку ніг; звертає увагу на вчасну готовність до удару та точку удару пересування різними способами та кроками; удари справа та зліва; серію ударів справа та зліва у довільній послідовності; подачу та удар над головою; удари відкритою та закритою стороною ракетки,</p> <p><b>Пояснює</b> значення спеціальної фізичної підготовки бадмінтоніста, роль підвідних та імітаційних вправи у навчанні гри в бадмінтон.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками ми для досягнення спільних цілей під час рухової діяльності. Бере участь у рухливих іграх та естафетах.</p> <p><i>Дотримується</i> правил здорового способу життя, безпеки життєдіяльності під час рухової діяльності та занять бадмінтоном, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни.</p> <p><b>Називає</b> спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з воланом, основні удари відкритою та закритою стороною ракетки, фізичні вправи для розвитку окремих</p>	<p>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. 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. 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>закритою стороною ракетки, керування польотом волану, силою удару, висотою та напрямком польоту волана на різних етапах навчання, формування життєво необхідних умінь і навичок. Поняття точка удару, вихідне та ударне положення</p> <p><i>Пошукові завдання</i> 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><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Одиночні дії та командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. <i>Квест</i> «Вгадай, назви, виконай» <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> «Історія розвитку та становлення бадмінтону в Україні та своєму регіоні». <i>Інтегровані завдання</i> Роль гри у бадмінтон при вивчення інших предметів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні модуля «Бадмінтон». <i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях та Гімназіаді учнівської молоді.</p>
---	--	---

<p>фізичних якостей.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>		
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> місце українського бадмінтону на сучасному етапі; досягнення українських бадмінтоністів;</p> <p>називає видатних бадмінтоністів України, основні змагання з бадмінтону; обґрунтовує значення спеціальних та підготовчих вправ;</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> вправи із перенесенням предметів, воланів; 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; вправи для розвитку сили та рухливості кисті; стійки під час подачі (правобічні, лівобічні); зустріч волана у зустрічній точці та спрямовує його у заданому напрямку; атаку «стрілою», скорочені удари, удари зверху, знизу в умовах гри з партнером; удари по волану справа та зліва;</p> <p><b>Уміє:</b> керувати польотом волану, відчувати силу удару, висоту та напрямком польоту волана, корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану. Боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p>	<p>Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила змагань в одиночних та парних зустрічах.</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження спортивного травматизму.</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 напрямком польоту волана.</p> <p>Підхід до волану та постановка ніг (вчасний та зручний підхід до волану); переміщення у вихідну позицію; Своєчасна підготовка та виконання удару.</p> <p>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</p>	<p><i>Практичне виконання</i> ігрових дій на різних етапах навчання, формування умінь та навичок пересувань, володіння ракеткою, тактичними діями.</p> <p>Удари відкритою та закритою стороною ракетки, керування польотом волану, силою удару, висотою та напрямком польоту волана.</p> <p>Підхід до волану та постановка ніг (вчасний та зручний підхід до волану); переміщення у вихідну позицію; Своєчасна підготовка та виконання удару.</p> <p>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.</p> <p><i>Використовує рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у бадмінтон.</i></p> <p><i>Пошукові завдання пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності (зокрема бадмінтону) на організм людини.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p>

<p>Коригувати підхід до волану та постановку ніг (вчасний та зручний підхід до волану); переміщатися до вихідної позиції; завчасно готуватися до удару та обирати точку удару.</p> <p><b>Пояснює:</b> поняття точки удару, вихідне та ударне положення.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя.</p> <p><b>Називає</b> основні помилки при виконанні стійки та переміщень, здійсненні базових ударів по волану.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>зверху. Удар по волану. Фронтальні та не фронтальні удари відкритим боком ракетки (справа), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки, тощо.</p> <p>Стійки під час подачі: правобічна, лівобічна (висока, середня). Прийом подачі. Удари по волану з виходом до сітки.</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у бадмінтон.</p>	<p>«Побудова спортивної підготовки юного бадмінтоніста».</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у парній грі. Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест.</i></p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Бадмінтон – олімпійський вид спорту».</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i></p> <p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, «Cool games», Лігах, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
--	---	---

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> місце українського бадмінтону на сучасному етапі; характеризує досягнення українського бадмінтону на міжнародному рівні; методику розвитку фізичних якостей; тактичну підготовку бадмінтоністів (індивідуальні та групові дії гравців);</p> <p><b>Називає</b> основні вимоги до суддівства, покарання за порушення правил гри; аналізує спеціальні вправи бадмінтоніста, технічні прийоми (подачі, удари, пересування);</p>	<p>Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила змагань в одиночних та парних зустрічах.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка бадмінтоніста</p> <p>Подачі в одиночній та парній грі.</p> <p>Особливості тактики жіночої парної та змішаної гри. Удосконалення техніки ігрових вправ: подачі, «коротких» ударів, прийом подачі, гра проти трьох партнерів.</p> <p>Удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, «сמש» у стрибку. Обманні</p>	<p><i>Практичне виконання</i> 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>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у бадмінтон.</p> <p><i>Пошукові завдання пошукові завдання</i></p>

<p><b>виконує:</b> біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; вправи для розвитку фізичних якостей, складнокоординаційні вправи;</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> технікою ігрових вправ: (короткі удари, прийом подачі; гра проти трьох партнерів); удари по волану (фронтальні та не фронтальні) справа та зліва; удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, обманні подачі. контратаку під час прийому подачі, удари з ходу, удари по волану з виходом до сітки; нападаючий удар «сміш».</p> <p><b>Використовує</b> рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у бадмінтон.</p> <p><b>Уміє:</b> коригувати підхід до волану та постановку ніг (вчасний та зручний підхід до волану); переміщатися до вихідної позиції; завчасно готуватися до удару та обирати точку удару.</p> <p><b>Пояснює:</b> основні помилки при виконанні стійки, переміщень та здійсненні базових ударів по волану; особливості діяльності у різних видах змагань. Правила здорового способу життя, безпеки життєдіяльності.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p>	<p>дії (фінти), застосування ударів «незручних» для суперника, з наступною атакою. Удар знизу з затримкою. Обманні подачі. Контратака під час прийому подачі суперника, скерована подача з наступним виходом до сітки та завершальним ударом. 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. Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у бадмінтон.</p>	<p>передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності (зокрема бадмінтону) на організм людини.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> «Побудова спортивної підготовки юного бадмінтоніста».</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у парній грі. Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест</i> «Визнач на помилку та виконай правильно»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди. «Бадмінтон – олімпійський вид спорту».</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, «Cool games», Гімназіаді учнівської молоді.</p>
---	---	--



<p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>		
<p>АВТОРИ: Гусєв В. Г., Власюк П. В., Дикий О. Ю.</p> <p><b>Варіативний модуль</b>  <b>БАСКЕТБОЛ 3x3</b>  <b>7 клас</b></p>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає:</b> історію розвитку українського баскетболу 3x3; правила гри, стан українського баскетболу 3x3 на сучасному етапі;</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> основні стійки баскетболіста; розміщення гравців на майданчику для гри у баскетбол 3x3 ; веденням м'яча правою та лівою рукою в русі; ловінням і передачами м'яча ; пересування в нападі й захисті; зупинку двома кроками; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей в русі.</p> <p><b>Уміє:</b> виконувати спеціальні вправи баскетболіста, вправи для розвитку гнучкості; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності.</p> <p><b>Пояснює</b> засоби фізичної підготовки баскетболіста; методику розвитку фізичних якостей; значення спеціальної фізичної підготовки баскетболіста.</p> <p>Поняття «овертайм», «фол», «чек».</p> <p><b>Взаємодіє</b> в команді для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності.</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>Правила гри у баскетбол 3x3</p> <p>Сійки, 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 Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри</p>	<p><i>Практичне виконання</i></p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей. Пересування, 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 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 3x3, досягнення українців у спорті в контексті патріотичного виховання школярів).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>«Командна взаємодія – шлях до успіху!»</p> <p>«Цікава фізична культура – здоровий спосіб життя - здорова нація».</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, виконай»</p>

<p><i>Дотримується</i> правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять баскетболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни.</p> <p><i>Називає</i> спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p><i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><i>Усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної взаємодії для досягнення успіху, свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я оточуючих;</p>	<p>Рухливі ігри та естафети, навчальна гра</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 збереження 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>
---	--	--

**8 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Знає:</i> місце українського баскетболу 3х3 на міжнародному рівні; правила жеребкування, тривалість гри, час на атаку; склад команди та призначення гравців;</p> <p><i>характеризує</i> спеціальну фізичну підготовку баскетболіста;</p> <p><i>застосовує</i> правила під час навчальної гри; заходи щодо попередження травматизму.</p> <p><i>Володіє та використовує</i> спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. Способи пересування по майданчику; ловіння та передачу м'яча вивченим способом; кидки м'яча однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками</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 фоли, неспортивний та дискваліфікаційний фол) Покарання гравців.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування. Вправи для розвитку</p>	<p><i>Практичне виконання</i> 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 баскетболу 3х3, участь у навчальній грі за</p>

<p>від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, техніку виконання обманних рухів; протидію нападаючому гравцю;</p> <p><b>виконує:</b> прискорення з різних вихідних положень на 5, 10, 15, м; «човниковий» біг 4х 9 м; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг з дістанням високих предметів; вправи з набивними м'ячами;</p> <p>естафети; ведення м'яча без зорового контролю; кидки однією рукою зверху в стрибку; штрафний кидок; кидки м'яча в корзину після подвійного кроку;</p> <p><b>застосовує:</b> технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри;</p> <p><b>здійснює:</b> накривання м'яча; боротьбу за м'яч, що відскочив від щита</p> <p><b>Уміє:</b> обирати місця для виконання передачі та кидка.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p>	<p>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 по чергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника техніку виконання штрафного кидка; обманні рухи (фінти); протидія нападаючому гравцю з м'ячем. 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>спрощеними правилами</p> <p><i>Пошукові завдання пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> «Досягнення українських спортсменів, діячів культури і науки як інструмент патріотичного виховання молоді».</p> <p>«Значення фізичної культури і спорту в житті школяра. Профілактика шкідливих звичок».</p> <p><i>Квест</i> «Визнач на помилку та виконай правильно».</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Баскетбол 3х3 – олімпійський вид спорту».</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> місце українського баскетболу 3х3 на міжнародному рівні та олімпійському русі..</p> <p><i>характеризує</i> методіку розвитку фізичних</p>	<p>Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок</p>

<p>якостей;</p> <p><b>пояснює</b> профілактику травматизму на заняттях баскетболом.</p> <p><b>застосовує</b> правила безпеки на ігровому майданчику та правила під час навчальної гри;</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; різноманітні способи пересування в нападі та захисті (з м'ячем і без м'яча); ловіння, передачу та кидки м'яча вивченим способом; техніку виконання обманних рухів; протидію нападаючому гравцю з м'ячем;</p> <p><b>виконує:</b> прискорення з різних вихідних положень, «човниковий» біг 4x10 м; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг з діставанням високих предметів; вправи з обтяженнями;</p> <p>Асинхронне ведення м'яча без зорового аналізатора; «перекладання» м'яча при опорі захисника; кидки з опором захисника, штрафний кидок; кидки м'яча в корзину після подвійного кроку;</p> <p><b>застосовує</b> технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами; боротьбу за м'яч, що відскочив від щита</p> <p><b>Уміє:</b> обирати місця для виконання передачі та кидка.</p> <p><b>Пояснює:</b> правила здорового способу життя, безпеки життєдіяльності, рухової активності.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової</p>	<p>Місце українського баскетболу 3x3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту та олімпійському русі. Амплуа гравців. Порушення правил гри. Покарання гравців. 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>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>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><i>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.</i></p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Досягнення українських спортсменів, діячів культури і науки як інструмент патріотичного виховання молоді».</i></p> <p><i>«Значення фізичної культури і спорту в житті школяра. Профілактика шкідливих звичок».</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</i></p> <p><i>«Баскетбол 3x3 – олімпійський вид спорту».</i></p>
---	--	--

<p>діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя.</p> <p><b>Називає</b> основні помилки при здійсненні переміщень, передачі та ловіння м'яча.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p>		<p><i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i></p> <p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
--	--	---

АВТОР: Лакіза О. М.

**Варіативний модуль  
БАСКЕТБОЛ  
7 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> історія розвитку Українського баскетболу сучасності; досягнення українських баскетболістів останніх років; ведучи баскетбольні клуби; гравців збірних команд України. Різновиди баскетболу.</p> <p><b>Пояснює:</b> правила поведінки і техніки безпеки під час змагань з баскетболу; правила самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання; простіші взаємодії гравців у нападі.</p> <p><b>Усвідомлює:</b> важливість виховання витривалості; особливості організації самостійних занять баскетболом; проведення розминки, організації ігри з м'ячем на баскетбольному майданчику.</p>	<p>Українській баскетбол на сучасному етапі розвитку. Різновиди баскетболу. Виховання витривалості. Простіші взаємодії гравців у нападі.</p> <p>Організація самостійних заняття баскетболом. Техніка безпеки та самоконтроль на заняттях баскетболом.</p>	<p><i>Пошукові завдання:</i> виступи баскетбольних команд України на міжнародної арені. Цікаві відеофрагменти виступу баскетбольних клубних і збірних команд України. Найбільш яскраві моменти атакуючих дій відомих баскетболістів країни.</p> <p><i>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми)</i> «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»</p>

<p><b>Демонструє:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг з дістанням високих предметів; вправи з незначними обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук; активну участь у рухливих іграх та естафетах з бігом і стрибками; комплекс вправ щодо розвитку гнучкості;</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>	<p>людини».</p> <p><i>Обговорення та дискусії:</i> (орієнтовні теми): «Засоби підвищення свого росту». «Методи виховання стрибучості».</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> складання вправ для розвитку витривалості баскетболістів.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди. «Комплекс бігових вправ для розвитку швидкісної витривалості».</p> <p><i>Практична діяльність:</i> участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомах під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p>
<p><b>Демонструє:</b> різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників; чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча;</p> <p><b>Застосовує:</b> чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок; кидок м'яча у корзину після подвійного кроку; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальних ігор.</p> <p><b>Усвідомлює:</b> простіші варіанти і правила</p>	<p>Чергування різних способів пересувань з веденням, передачами та кидками м'яча. Жонглювання м'ячем.</p> <p>Варіанти і правила взаємодії гравців у позиційному нападі.</p> <p>Протидія атакуючим діям суперника з м'ячем і без м'яча.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії:</i> «Взаємодії гравців у нападі і захисті». «Організація позиційного нападу». «Правила позиційного нападу».</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> складання вправи у жонглюванні м'ячем.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди. «Організація позиційного нападу – простіші варіанти атак».</p> <p>Складання комплексу спеціальних вправ для розвитку витривалості.</p> <p><i>Практична діяльність:</i> участь у</p>

<p>організації позиційного нападу у парах - трійках та правила захисних дій проти гравців без м'яча і з м'ячем.</p>		<p>змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях, технічних прийомах і тактичних індивідуальних і групових взаємодіях під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p>
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Характеризує:</i> спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; важливість виховання швидкісно-силових якостей. <i>Пояснює:</i> правила особистого толерантного відношення до противника у процесі гри; варіанти організації позиційного нападу і швидкого прориву Знає: особливості техніки виконання прийомів оволодіння м'ячем (перехоплень, вибивання, виривання, накривань м'яча); правила поведінки і безпеки під час змагань.</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Виховання швидкісно-силових якостей. Правила суддівства змагань. Техніка виконання перехоплень, вибивання, виривання, накривань м'яча. Варіанти організації позиційного нападу і швидкого прориву.</p>	<p><i>Пошукові завдання:</i> (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. <i>Обговорення та дискусії:</i> (орієнтовні теми) «Як підвисити показники стрибучості», «Порушення правил у баскетболі». «Толерантність у спорті – та реальності життя».</p>
<p><i>Виконує:</i> прискорення з різних вихідних положень на 5, 10, 15, 20 м; «човниковий» біг 4×9 м та естафети у поєднанні з веденням і передачами м'яча; <i>Володіє:</i> швидкісно-силовими вправами з подоланням власної ваги, різноманітними обтяженнями, та набивними м'ячами; <i>Демонструє:</i> серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг з дістанням високих предметів із різних</p>	<p>Методи і засоби розвитку спеціальних фізичних якостей. Виховання швидкісно-силових якостей баскетболіста.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії:</i> (орієнтовні теми) «Виховання швидкісно-силових якостей». «Методи виховання стрибучості». <i>Пошукові завдання:</i> складання вправи для розвитку швидкісно-силових якостей баскетболістів. <i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди. Складання і</p>

<p>вихідних положень; вправи для розвитку сили м'язів кистей, верхнього плечового поясу, тулуба, гнучкості.</p>		<p>демонстрація комплексу бігових вправ для розвитку швидко-силових якостей; складання комплексу спеціальних вправ для розвитку стрибучості; участь у змаганнях з різноманітними пересуваннями і технічними прийомами під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p>
<p><b>Виконує:</b> поєднання різних способів пересувань зупинок, стійок із технічними прийомами нападу й захисту; асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; «перекладання» м'яча при опорі захисника; кидки в стрибку однією рукою зверху, кидки м'яча в корзину після подвійного кроку двома руками зверху (дівчата) з місця, у русі після зупинки та з опором захисника; штрафний кидок; <b>Застосовує:</b> різновиди передач з опором захисника та передачі м'яча у стрибку; асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; «перекладання» м'яча при опорі захисника; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри; <b>Здійснює:</b> накривання м'яча; боротьбу за м'яч, що відскочив від щита. <b>Демонструє:</b> виконання комбінації во взаємодіях двох і трьох гравців в атаках позиційного нападу і швидкого прориву.</p>	<p>Передачі м'яча з опором захисника. Оволодіння м'ячем. Кидки м'яча у стрибку. Протидії діям нападника з м'ячем и без м'яча. Варіанти та правила організації позиційного нападу і швидкого прориву.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії:</i> «Взаємодії гравців у нападі і захисті». «Організація позиційного нападу». «Правила позиційного нападу». <i>Пошукові завдання:</i> складання вправ у взаємодіях двох і трьох гравців у позиційному нападі. <i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди. «Організація позиційного нападу – простіші варіанти атак». <i>Практична діяльність:</i> участь у змаганнях з різноманітними пересуваннями, технічними і тактичними прийомами, індивідуальними і груповими взаємодіями під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки</p>



Протидії гравцям позиційного нападу і швидкого прориву; перехоплення, вибивання, виривання, накривання м'яча.		і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів.
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує:</b> важливість виховання спритності та координаційних здібностей; засоби виховання спритності та координаційних здібностей баскетболістів; методи профілактики травматизму на заняттях баскетболом</p> <p><b>Пояснює:</b> правила організації та проведення шкільних змагань з баскетболу; техніку підбору м'яча, що відскочив від щита; техніку виконання довгої передачі м'яча.</p> <p><b>Знає:</b> Комбінації організації взаємодій гравців у позиційному нападі та швидкому прориві; техніку виконання прийомів оволодіння м'ячем (перехоплень, вибивання, виривання, накривань м'яча); правила поведінки і безпеки під час змагань.</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 заняттях баскетболом.</p>	<p><i>Пошукові завдання:</i> (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. Жонглювання м'ячем.</p> <p><i>Обговорення та дискусії:</i> (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».</p>
<p><b>Виконує:</b> вправи з м'ячем для розвитку спритності; жонглювання з м'ячем; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук; гнучкості.</p> <p><b>Застосовує:</b> різноманітні вправи у пересуваннях в сполученні з техніко- тактичними ігровими прийомами; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; стрибки «вглибину» з наступним вистрибуванням угору.</p>	<p>Методи і засоби розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів. Розвиток спритності та координаційних здібностей.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії:</i> (орієнтовні теми) «Розвиток спритності». «Координація – важливіша якість баскетболіста»</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> складання вправ фізичних якостей на координаційної дробини; координаційні вправи для стимулювання роботи мозку.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди. Складання і демонстрація комплексу бігових вправ</p>

<p><b>Демонструє:</b> комплекс вправ на координаційної дробині.</p>		<p>на координаційній дробині;  <b>Практична діяльність:</b> Скласти в домашніх умовах вправи на координаційної дробині; демонструвати комплекс вправ для розвитку координації баскетболістів; участь у змаганнях з різноманітними координаційними пересуваннями і технічними прийоміями під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.  <b>Інтегровані завдання:</b> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p>
<p><b>Демонструє:</b> накривання м'яча; блокування нападників при підборі м'яча, що відскочив від щита; трикутник підбору м'яча; жонглювання м'ячем; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри.  <b>Використовує:</b> техніку довгої передачі м'яча при організації швидкого прориву; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри; вправи на координаційної дробині в сполученні з елементами техніки гри.  <b>Участвує:</b> в організації позиційних атак та варіантів швидкого прориву з передачами та веденням м'яча.</p>	<p>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><b>Обговорення та дискусії:</b> «Взаємодії гравців у швидкому прориві». «Організація позиційного нападу». «Правила позиційного нападу і швидкого прориву».  <b>Пошукові завдання:</b> складання вправ для вивчення довгою передачі м'яча; естафети з веденням м'яча.  <b>Проектна діяльність</b> з розподілом на групи і команди. «Організація швидкого прориву – простіші варіанти атак».  <b>Практична діяльність:</b> участь у тактичних групових взаємодіях у нападі і захисті під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів і інших змагань. <b>Інтегровані завдання:</b> інтеграція засобів спеціальної фізичної і</p>

		техніко-тактичних підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.
АВТОР: Гречаний О.М.		
<b>Варіативний модуль БОЙОВИЙ ХОРТИНГ</b>		
7 клас		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Характеризує:</i> історію 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.</p> <p><b>Називає:</b> види фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра, правила їх виконання; описує: спортивну форму бойового хортингу – хортівку та гігієнічні вимоги до неї; називає: види сучасного інвентарю; <b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки під час занять бойовим хортингом;</p> <p><b>Виконує:</b> стройові вправи та прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обважнювачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки, вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст; Вправи для</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 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. Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей: швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, сили: згинання та розгинання рук в</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</p>

розвитку фізичних якостей: старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: хлопці – від підлоги, дівчата – від гімнастичної лави; «човниковий біг» 4x9 м., стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг до 1000 м: хлопці – 1000 м, дівчата – 500 м; ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима; 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 – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад); Застосовує страховку під час виконання вправ; Бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед, назад. Володіє: основними

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 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

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>стійками та пересуваннями двобою бойового хортингу, основними видами оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами. Демонструє навчальні форми бойового хортингу на 16 рахунків і самостійно: – другу захисну; 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>	<p>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**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Характеризує</i> історію та завдання заснування і подальшого розвитку бойового хортингу в Україні; місце українського бойового хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; оздоровчу та прикладну спрямованість бойового хортингу; правила спортивного етикету бойового хортингу, естетичного і морально-етичного виховання відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України. Наводить приклади естетичного виховання у процесі занять бойовим хортингом.</p> <p><i>Орієнтується</i> у знаннях пунктів всеукраїнської програми НФБХУ – «Бойовий хортинг проти наркотиків». Пояснює значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність; Називає принципи розвитку вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом, видатних спортсменів України.</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпечної поведінки під час</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; перешикання, повороти в русі; підстрибування</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</p>

занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу; Виконує: стройові й організувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи; різновиди стрибків: (стрибкові вправи у стійці спортсмена); на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад); згинання та розгинання рук в упорі лежачи: хлопці – від підлоги, дівчата – від гімнастичної лави; швидкісні розвороти та зміни напрямлення бігу, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо); вправи з широкою амплітудою рухів руками та ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера; стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; 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 – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди

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, 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 технікотактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку. Техніко-тактична підготовка Пересування: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу: пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного

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>назад); спеціальні дихальні вправи: спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг Бере участь у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливій грі «Малюкбол»; рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з технікотактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад). Імітує техніку рук спортсмена в повітрі на час (2, 3, 4 хв.); Володіє: технікою рук спортсмена: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу; технікою ніг спортсмена: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг бойового хортингу. виконує: Демонструє навчальну форму бойового хортингу на 16 рахунків і самостійно: – другу атаквальну. 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>	<p>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 комплексу бойового хортингу.</p>	
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
Характеризує історію та завдання заснування і	Правила безпечної поведінки під час виконання	

<p>подальшого розвитку бойового хортингу в Україні; місце українського бойового хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; оздоровчу та прикладну спрямованість бойового хортингу; правила спортивного етикету бойового хортингу, естетичного і морально-етичного виховання відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України. Наводить приклади естетичного виховання у процесі занять бойовим хортингом. Орієнтується у знаннях пунктів всеукраїнської програми НФБХУ – «Бойовий хортинг проти наркотиків». Пояснює значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність; Називає принципи розвитку вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом, видатних спортсменів України; Дотримується правил безпечної поведінки під час занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу; Виконує: стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи; різновиди стрибків: (стрибкові вправи у стійці спортсмена); на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад); згинання та розгинання рук в упорі лежачи: хлопці – від підлоги, дівчата – від гімнастичної лави; швидкісні розвороти та зміни напрямлення бігу, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо); вправи з широкою амплітудою рухів руками та ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг</p>	<p>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, назад,</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</p>
--	---	--



<p>та рук за допомогою партнера; стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу: пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад); спеціальні дихальні вправи: спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг Бере участь у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливій грі «Малюкбол»; рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з технікотактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад). Імітує техніку рук спортсмена в повітрі на час (2, 3, 4 хв.); Володіє:</p>	<p>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 технікотактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку. Техніко-тактична підготовка Пересування: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу: пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після 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</p>	<p>всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з бойового хортингу.</p>
---	---	--

<p>технікою рук спортсмена: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу; технікою ніг спортсмена: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг бойового хортингу. виконує: Демонструє навчальну форму бойового хортингу на 24 рахунки і самостійно: – першу третю захисну. 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>	<p>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 "Третя 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.

**Варіативний модуль  
БІАТЛОН**

7 клас

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Розповідає</i> про розвиток біатлону.</p> <p><i>Пояснює</i> як підбирати лижний інвентар, спортивну форму та взуття.</p> <p><i>Знає</i> алгоритм домедичної допомоги у разі переохолодження (обмороження).</p> <p><i>Свідомо ставиться</i> до власного здоров'я та здоров'я інших, дотримується правил самоконтролю.</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</p>	<p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив фізичних навантажень на організм людини).</p> <p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з лижних видів спорту).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі</p>

<p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час занять лижною підготовкою.</p> <p><b>Виконує:</b> стрибкові вправи; імітацію класичних лижних ходів на місці і в русі; стройові вправи з лижами та на лижах, їх перенесення.</p> <p>пересування на лижах ковзним кроком без палиць та з ними;</p> <p><i>повороти:</i> на місці переступанням навколо носків та п'яток лиж; у русі переступанням (ліворуч, праворуч); подолання бугрів та западин на схилі під час спуску;</p> <p><b>Здійснює</b> проходження дистанції до 1000 м без врахування часу;</p> <p><b>Застосовує:</b>  <i>сходження:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялинкою»;</p> <p><i>стійку лижника під час спуску з гори:</i> високу і основну;</p> <p><i>гальмування:</i> «плугом», падінням;</p> <p><b>Володіє</b> технікою поперемінного двокрокового та одночасного безкрокового ходів</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>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><i>Пересування на лижах:</i> ступаючий і ковзний кроки без палиць та з ними; поперемінний двокроковий хід; одночасний безкроковий хід; напівковзанярський та ковзанярський крок без палиць.</p> <p><i>Повороти:</i> на місці переступанням навколо носків та п'яток лиж; у русі переступанням (ліворуч, праворуч).</p> <p><i>Стрільба:</i> прийняття положення лежачи для стрільби з упору; стрільба лежачи з упору по мішені; перезарядка гвинтівки з контролем прийняття положення для наступного пострілу; контроль за кожним пострілом.</p>	<p>розвитку основних рухових якостей засобами лижної підготовки. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху. Необхідні умови проведення занять з біатлону.</p> <p><i>Груповий:</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь 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><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з лижної та стрілецької підготовки.</p>
---	---	--

<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Характеризує</i> розвиток біатлону в Україні;</p> <p><i>Називає</i> види змагань з біатлону;</p> <p><i>Пояснює</i> основні правила різних змагальних дисциплін з біатлону;</p> <p><i>Розповідає</i> як готувати лижний інвентар до уроку;</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки під час уроків з біатлону;</p> <p><i>Виконує:</i> імітацію класичних і ковзанярських лижних ходів на місці й у русі, вправи з гумовим амортизатором; спеціальні вправи лижника; прийняття положення для стрільби лежачи з упору; заряджання пневматичної кулі та здійснення пострілу.</p> <p><i>Здійснює:</i> рівномірне проходження дистанції до 2000 м без врахування часу; сходження в гору: ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою»; спуски: навскіс; перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку; перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки.</p> <p><i>Володіє:</i> технікою поперемінного двокрокового ходу; одночасного безкрокового і двокрокового ходів; ковзанярського ходу без палиць;</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після</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.</p> <p>Колове тренування із застосуванням загально-підготовчих вправ та спеціальних вправ.</p> <p>Рівномірне проходження дистанції до 3000 м.</p> <p>Ігри та естафети на лижах з елементами стрільби.</p> <p><i>Пересування на лижах:</i> поперемінний двокроковий класичний хід, одночасний безкроковий, однокроковий та двокроковий ходи (класичні та ковзанярські).</p> <p><i>Повороти:</i> на місці махом; у русі «напівплугом» та «плугом».</p> <p><i>Сходження в гору:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою».</p> <p><i>Спуски:</i> навскіс.</p> <p><i>Стойка лижника під час спуску з гори:</i> відпочинку та низька.</p> <p>Перехід під час спуску з високої стійки в</p>	<p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з лижної та стрілецької підготовки біатлоністів).</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, становлення біатлону в Україні, цікавих прикладів про вплив занять лижним спортом на організм людини).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами біатлону. Дисципліна на уроці – запорука безпеки занять з біатлону.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських заходах.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Ігри, розваги та квести з лижної та стрілецької підготовки: індивідуально, в парах та командою.</p>

<p>виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>основну, низьку.</p> <p><i>Гальмування:</i> «плугом».</p> <p>Перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки.</p> <p><i>Стрільба:</i> 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><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах підготовки біатлоністів.</p>
--	--	---

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Характеризує</i> правила змагань з біатлону.</p> <p><i>Володіє</i> знаннями про основний лижний інвентар та стрілецьке спорядження.</p> <p><i>Розповідає</i> як готувати лижний інвентар та стрілецьке спорядження.</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки володіння зброєю.</p> <p><i>Виконує:</i> елементи техніки ковзанярських кроків на місці та в русі. Здійснює прийняття положення для стрільби лежачи з упору та проведення пострілів по мішені.</p> <p><i>Здійснює:</i> проходження по навчальному колу довжиною 300-400 м у сполученні зі стрільбою по мішеням (переміщення: кросовий біг, крос у</p>	<p>Правила змагань в різних дисциплінах біатлону. Формування лижогоночної, стрілецької і комплексної підготовленості.</p> <p><i>Лижогоночна підготовка</i> – застосування імітаційних вправ на місці 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.</p> <p><i>Стрілецька підготовка</i> – відпрацювання прийняття положення для стрільби лежачи і стоячи із пневматичної гвинтівки та контролю за пострілом.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії</i> щодо особливостей лижної, стрілецької та комплексної підготовки.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук тактики проходження змагальної діяльності, ритму стрільби та послідовності її виконання по установці.</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація використання різних засобів тренувань для розвитку рухових якостей засобами біатлону, що дасть змогу позитивно впливати на здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях під час уроків та</p>

<p>сполученні зі стрибками, крос у сполученні з імітацією лижних ходів, переміщення на лижах класичними та ковзанярськими кроками).</p> <p><b>Володіє:</b> технікою поперемінного двокрокового лижного ходу; одночасним одно- та двокроковим класичним і ковзанярським лижними ходами. Технікою прийняття положення для стрільби лежачи з упору, як у спокою, так і після навантаження (кросовий біг, переміщення на лижах, імітаційні вправи, вправи ЗФП).</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ (ЧСС, бажання виконувати навантаження, потреба здійснити паузу у виконанні вправ); контролює якість прийняття положення при виконанні стрільби і якість її виконання.</p>	<p><i>Комплексна підготовка</i> – 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.</p> <p><i>Проведення контрольних тренувань:</i> з лижних перегонів (2000-3000 м), стрільби по мішенях (на очки) та по установках, комплексних змагань (біг – стрільба, пересування на лижах – стрільба).</p>	<p>позаурочний час (шкільні, районні та інші змагання).</p> <p><i>Практичне виконання</i> вправ лижегоночної, стрілецької та комплексної підготовки протягом року, що буде впливати на формування різних сторін підготовки юних біатлоністів.</p> <p><i>Ігри, розваги та квести</i> з використанням різних вправ лижної, стрілецької і комплексної підготовки біатлоністів.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> 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>АВТОРИ: Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, А. А. Ребрина</p> <p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ 7 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p style="text-align: center;"><i>Теоретичні відомості</i></p>		
<p><b>характеризує</b> історію розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах; особливості військової (професійної) діяльності захисника України; <b>розкриває</b> стан національно-патріотичне виховання дітей та молоді в контексті українського державотворення;</p>	<p>Національно-патріотичне виховання дітей та молоді в контексті українського державотворення. Основні вектори Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді Історія розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах. Особливості військової (професійної) діяльності</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з військово-спортивних ігор та ЗСЖ).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p>

<p><b>називає:</b> основні вектори Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді; професійно-важливі якості захисника України та засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей сприятливих для ЗСЖ;</p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних занять.</p> <p><b>виконує:</b> комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість</p>	<p>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. Розвиток основних фізичних якостей.</p>	<p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив військово-спортивних ігор на організм людини).</p> <p>Військово -спортивні ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з військово-спортивних ігор.</p>
<p><b>виконує:</b> 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, прикладних</p>	<p>Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для</p>	

<p>психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор; підвідні та підготовчі вправи; метання гранат; прийоми самозахисту;</p> <p><b>визначає:</b> рівень розвитку основних та спеціальних фізичних якостей;</p> <p><b>бере участь:</b> у подоланні смуги перешкод; заходах з прикладних видів спорту (Сокіл «Джура», «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).</p>	<p>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. 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 виховання дітей та молоді (Сокіл «Джура», «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).</p>	
<p><b>знає і розуміє</b> організацію і проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг;</p> <p><b>називає:</b> основні Всеукраїнські військово-спортивні ігри</p> <p><b>характеризує</b> Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування</p> <p><b>володіє</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор;</p> <p><b>виконує:</b> етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор</p>	<p><b><i>Військово-спортивні ігри</i></b></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 XXI століття: хто він? Як Всеукраїнська гра «Джура» сприяє цьому процесу.</p> <p>Всеукраїнська військово-спортивна гра</p>	



<p><b>приймає участь:</b> у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами.</p> <p><b>застосовує:</b> загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами.</p>	<p>«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>Гра «Check point» як елемент миротворчої місії на благо України.</p> <p>Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.</p>	
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>розкриває</b> місце Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура») у виховній системі;</p> <p><b>називає:</b> основні засоби виховання волі, характеру, формування світогляду засобами гри «Сокіл» («Джура»);</p> <p><b>володіє</b> знаннями про український національний характер і виховний ідеал гри «Сокіл» («Джура»); технікою виконання прикладних фізичних вправ;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності на уроках і під час позаурочних занять;</p> <p><b>застосовує:</b> перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань</p> <p><b>виконує:</b> комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість</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, концентрації та стійкості уваги, логічного мислення, точності рухів та ін.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час занять. Особиста гігієна спортсмена. Гігієнічні вимоги до місць проведення спортивних змагань. Загартовування організму.</p> <p>Правила безпеки життєдіяльності на уроках і під час позаурочних занять. Стройові та загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Розвиток основних фізичних якостей.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з військово-спортивних ігор).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. 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</p>

		<p>етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив 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.</i></p>
<p><b>виконує:</b> 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; прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор; основні прийоми самозахисту;</p> <p><b>визначає:</b> рівень розвитку основних та спеціальних фізичних якостей;</p> <p><b>бере участь:</b> у заходах з прикладних видів 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</p>	<p>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»,</p>	

багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).	«Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).	
<p><b>знає і розуміє</b> організацію і проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів; умови створення і діяльності роїв «козачат», «джур» чи «молодих козаків»;</p> <p><b>називає:</b> основні аспекти Всеукраїнських військово-спортивних ігор; історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види;</p> <p><b>володіє</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; вмінням орієнтуватися за топографічною мапою та на місцевості</p> <p><b>виконує:</b> етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор;</p> <p><b>вміє:</b> подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у групі залежно від завдань; стройову пісню;</p> <p><b>застосовує:</b> загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами;</p> <p><b>приймає участь:</b> у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами;</p> <p><b>бере участь:</b> у заходах річного календарного циклу Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура»): відкриття року, збірки, тренування, свята, мандрівки, екскурсії,</p>	<p><b>Військово-спортивні ігри</b></p> <p>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 азимута.</p> <p>Організація заходів річного календарного циклу Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура»): відкриття року, збірки, тренування, свята, мандрівки, екскурсії, таборування під час канікул (осінніх, зимових і весняних), підсумкові заходи, літнє таборування; огляди–змагання військово–спортивного вишколу. Основи військового впорядку. Стрій і пісня.</p> <p>Всеукраїнська військово-спортивна гра «Хортинг-патріот». Історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види.</p> <p>Всеукраїнські патріотичні військово-спортивні ігри «Хортинг», «Козацький гарт», «Школа безпеки», «Check point» тощо.</p> <p>Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави</p>	

таборування під час канікул (осінніх, зимових і весняних), підсумкові заходи, літнє таборування; огляді–змаганні військово–спортивного вишколу		
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує</b> історію розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах;</p> <p><b>розкриває сутність</b> раціону харчування юного спортсмена, збалансованого білками, жирами, вуглеводами, мінеральними солями і вітамінами;</p> <p><b>застосовує:</b> контроль власного раціону харчування</p> <p><b>пояснює</b> правила, закони і традиції туристів, техніку організації туристського бівуака;</p> <p>поняття «бівуак»;</p> <p><b>характеризує</b> фізичну підготовку орієнтувальника;</p> <p><b>володіє</b> елементами орієнтування у заданому напрямку;</p> <p><b>наводить приклади</b> умовних знаків</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних занять/</p> <p><b>виконує:</b> комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість</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. Фізична підготовка орієнтувальника.</p> <p>Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з військово-спортивних ігор та ЗСЖ).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив військово-спортивних ігор на організм людини).</p>

		<p>Військово -спортивні ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з військово-спортивних ігор.</p>
<p><b>виконує:</b> 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;</p> <p><b>визначає:</b> рівень розвитку основних та спеціальних фізичних якостей;</p> <p><b>бере участь:</b> у заходах з прикладних видів 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).</p>	<p>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. 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).</p>	
<p><b>Знає і розуміє:</b> поняття «патріот», «патріотизм», «патріотичне виховання», «національно-патріотичне виховання», «патріотична вихованість» тощо;</p> <p><b>називає:</b> основні якості та риси характеру,</p>	<p>Патріотизм, національно-патріотичне виховання, патріотична вихованість дітей та молоді України у процесі військово-спортивних ігор. Виховання особистості в процесі гри:</p>	

<p>які формуються у процесі Всеукраїнських військово-спортивних ігор;  <b>характеризує:</b> правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій та змагань; правила дорожнього руху; правила проведення туристських подорожей з учнівською молоддю;  <b>володіє</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор;  <b>виконує:</b> етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор;  <b>застосовує:</b> загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами;  <b>приймає участь:</b> у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами; шкільному літньому виховному оздоровчому наметовому таборі; в естафетах з проходженням етапів; у проходженні дистанцій 200–500 м з елементами крос-походу;  <b>володіє:</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор</p>	<p>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», «Check point» тощо.  Правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій та змагань. Правила дорожнього руху. Правила проведення туристських подорожей з учнівською молоддю.  Естафети з технічним проходженням етапів. Проходження дистанції з елементами крос-походу  Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави</p>	
---	---	--

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

Варіативний модуль

ВЕЛОСПОРТ

7 клас

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає:</b> історію кращих виступів українських велосипедистів на змаганнях в світі. Правила дорожнього руху для велосипедистів.</p> <p><b>Називає:</b> основні правила безпеки під час користування велосипедом. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила домедичної допомоги під час травм.</p> <p><b>Усвідомлює:</b> особливості раціону спортсмена; корисний вплив здорового харчування на організм людини; вплив занять велоспортом на особистісний та професійний розвиток людини.</p> <p><b>Наводить приклади</b> меню, що забезпечує раціональне харчування спортсменів;</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших.</p> <p><b>Виконує</b> основні правила безпеки під час їзди на велосипеді.</p> <p><b>Бачить</b> взаємозв'язок між фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів.</p> <p><b>Визначається з безпечною швидкістю при їзді на велосипеді.</b></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 класі.</p> <p>Раціональне харчування спортсменів.</p> <p>Корисний вплив здорового харчування на організм людини.</p>	<p><b>Практичне виконання:</b> 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.</p> <p><b>Пошукові завдання:</b> 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><b>Виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перешикування з колони по одному в колону по чотири;</li> <li>- рух уперед із кроку на місці;</li> <li>- різновиди ходьби, бігу та стрибків:</li> <li>- на місці та в русі, без предмета, з предметами (<i>м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками</i>), у парах;</li> <li>- біг 30-60 м (<i>2х30 м, 1х60 м</i>);</li> <li>- різновиди стрибків:</li> <li>- потрійний стрибок у довжину з місця та біг з прискоренням до 10 м (<i>5 підходів</i>);</li> <li>- стрибки над гумовою стрічкою з підйманням стегна в гору (<i>центр стопи повинен знаходитись по центру гумової стрічки, висота від підлоги до стрічки 20 см</i>) (<i>3х30 с, 1х1 хв.</i>);</li> <li>- стрибки через гумову стрічку (<i>двома ногами, стегно та голікапаралельно, висота від підлоги до стрічки 30 см</i>) (<i>5х10-15 р.</i>);</li> <li>- «Човниковий» біг 4×9 м (<i>2 підходи</i>);</li> <li>- рухливі ігри, естафети;</li> <li>- згинання і розгинання рук в упорілежачи (<i>4х12-15 р.</i>);</li> <li>- підтягування у висі (<i>хлопці - 2х8-10 р.</i>) та у висі лежачи (<i>дівчата 2х8-10 р.</i>);</li> <li>- випади вперед на кожну ногу (<i>5х15-20 р.</i>);</li> <li>- присідання на перекладині</li> </ul>	<p><i>Стройові вправи; ходьба, біг.</i></p> <p><i>Загальнорозвивальні вправи.</i></p> <p><i>Вправи для розвитку швидкості,спритності.</i></p> <p><i>Вправи для розвитку швидкісно-силовихякостей.</i></p> <p><i>Вправи для розвитку сили.</i></p>	<p><b>Обговорення та дискусії</b> (<i>орієнтовні теми</i>):</p> <p>«Значення води для організму людини».</p> <p>«Їжа корисна та смачна».</p> <p>«Важливе значення систематичних занять фізичною культурою та велоспортом для покращення власної функціональної готовності й особистих спортивних результатів».</p> <p>«Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху».</p> <p><b>Вікторина:</b> «Визнач на помилку тавиконай правильно».</p> <p><b>Проектна діяльність:</b> «Велоспорт – олімпійський вид спорту».</p> <p><b>Участь у конкурсах і змаганнях:</b> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, у багатоступеневихзмаганнях для ЗЗСО.</p> <p><b>Практичне виконання:</b></p> <p>Перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед із кроку на місці.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, з предметами та без предметів, у парах.</p>
--	---	---



<p>гімнастичної стінки (5x15-20 р.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підіймання тулуба з положення лежачи (5x12-15р.);</li> <li>- вправи з предметами збільшеної ваги у парах (м'ячі метболу);</li> <li>- планка (3x1 хв.);</li> <li>- вправа «Супермен» (5-10 с по 5-6 повторень);</li> <li>- вистрибування з присіду вгору (3x20-25 р.);</li> <li>- стрибки стоячи через гімнастичну лаву (20 р. на час, 3 спроби);</li> <li>- вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами;</li> <li>- махові рухи;</li> <li>- активні та пасивні нахили;</li> <li>- вправи на розтягування;</li> <li>- рівномірний біг від 400 до 800 м.</li> </ul> <p><b>Виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- екстрене гальмування;</li> <li>- посадку велосипедиста;</li> <li>- педалювання на велосипеді;</li> <li>їзду на ролерному велотренажері;</li> </ul>	<p><i>Вправи для розвитку гнучкості.</i></p> <p><i>Вправи для розвитку витривалості.</i></p> <p>Повторення вивченого в 6 класі. Вдосконалення виконання вправи екстрене гальмування.</p>	<p>Різновиди бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг 30-60 м</li> <li>- біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом.</li> </ul> <p>Різновиди стрибків:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потрійний стрибок у довжину з місця;</li> <li>- потрійний стрибок у довжину з місця біг з прискоренням до 10 м;</li> <li>- «Човниковий» біг 4×9 м;</li> <li>- рухливі ігри та естафети.</li> </ul> <p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Підтягування у висі (хлопці) та висі лежачи (дівчата).</p> <p>Присідання.</p> <p>Вправи з предметами збільшеної ваги у парах. Планка. Вправа «Супермен».</p> <p>Вистрибування з присіду вгору.</p> <p>Стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву.</p> <p>Вправи з широкою амплітудою рухів</p>
--	--	---

		<p>руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування.</p> <p>Рівномірний біг від 400 до 800 м.</p> <p><b>Практичне виконання:</b> Рух по прямій, одночасно гальмувати обома гальмами до повної зупинки, зміщення центру ваги тіла назад, виставити ногу на покриття, іншою</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання рівноваги при прискоренні на ролерному велотренажері;</li> <li>- фігурну їзду на велосипеді;</li> <li>- проходження перешкод;</li> <li>- їзду з однією рукою;</li> <li>- проходження різких поворотів,</li> <li>- перетинання перешкод;</li> <li>- їзду, стоячи на педалях, зі зміщенням тіла вперед, назад, праворуч, ліворуч;</li> <li>- вправу на рівновагу «Сюрпляс»;</li> </ul> <p><b>Уміє:</b> долати перешкоди та труднощі в досягненні особистісно значущої мети.</p> <p><b>Володіє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- велосипедом і тримає рівновагу;</li> <li>- технікою педалювання на велосипеді на ролерному велотренажері.</li> <li>- утримання рівноваги при прискоренні на ролерному велотренажері;</li> <li>- фігурну їзду на велосипеді;</li> </ul>	<p>Вдосконалення їзди в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках.</p> <p>Вдосконалення техніки проходження поворотів</p> <p>Вдосконалення техніки керування велосипедом однією рукою.</p>	<p>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). 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. Рух із місця по прямій на малій швидкості, по черзі на 5-15 с</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- проходження перешкод;</li> <li>- їзду з однією рукою;</li> <li>- проходження різких поворотів,</li> <li>- перетинання перешкод;</li> <li>їзду, стоячи на педалях, зі зміщенням тіла вперед, назад, праворуч, ліворуч;</li>   <li>- вправу на рівновагу «Сюрпляс»;</li>   <p><b>Уміє:</b> долати перешкоди та труднощі в досягненні особистісно значущої мети.</p> <p><b>Володіє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- велосипедом і тримає рівновагу;</li> <li>- технікою педалювання на велосипеді та ролерному велотренажері.</li> </ul> <p><b>Здійснює:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- їзду вгору;</li> <li>- їзду зі спусків;</li> <li>- удосконалення техніки володіння велосипедом;</li> <li>- прискорення та екстрене гальмування</li> <li>- формування життєво необхідних умінь та навичок.</li> </ul> </ul>	<p>Вдосконалення техніки вправа на рівновагу «Сюрпляс»</p> <p>Вдосконалення техніки подолання горизонтальних і вертикальних перешкод.  Їзда вгору. Їзда зі спусків.  Їзда вгору в положенні «стоячи» над сидлом.</p> <p>Їзда на велосипеді та ролерному велотренажері.</p> <p>Їзда та вдосконалення техніки володіння</p>	<p>відриваючи руки від руля.</p> <p>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.</p> <p>Подолання спусків, підйомів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заздалегідь перед підйомом поступово перемикнути на мале співвідношення передач, перенести центр ваги тіла вперед для досягнення збалансованого положення на педалях (рухатися вгору);</li> <li>- заздалегідь перед спуском поступово перемикнути на велике співвідношення передач, перенести центр ваги тіла назад для досягнення збалансованого положення на педалях, здійснити плавне</li> </ul>
---	--	---

	<p>велосипедом.</p> <p>Вдосконалення техніки володіння велосипедом по перехресній місцевості Проходження перешкод на велосипеді.</p>	<p>гальмування одночасно обома гальмами (рухатися зі спуску). 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 педалі стоячи. Їзда на велосипеді на ролерному велотренажері потрібно тримати рівновагу та не з'їжджаючи з ролика велотренажера. Їзда на велосипеді, перемикання швидкостей відповідно до руху по рельєфу місцевості, їзда колоною один за одним з дотриманням дистанції; їзда групою парами з дотриманням інтервалу та дистанції між парами. Рух із місця на велосипеді з подолання «смуги перешкод» («змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія», «гойдалка», «s-подібна дорога», «поперечина», «купина», «хвиля».</p>
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знас:</b> Визначні спортивні досягнення олімпійців України; Правила дорожнього руху для велосипедистів. <b>Називає:</b> Основні цінності олімпізму. Ознаки обмороження, опіків, сонячних, теплових ударів та основні правила їх</p>	<p>Визначні спортивні досягнення олімпійців України; Правила дорожнього руху для велосипедистів.  Основні цінності олімпізму. Правила загартування холодними та тепловими</p>	<p><b>Практичне виконання:</b> Перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс.  Їзда та вдосконалення техніки володіння велосипедом. Прискорення та екстрене</p>

<p>профілактики та попередження; правила загартування холодowymi та тепловими процедурами.</p> <p>Правила безпеки під час користування велосипедом. Правила дорожнього руху для велосипедистів.</p> <p>Види травм при падінні з велосипеду і алгоритми домедичної допомоги</p>	<p>процедурами. Домедична допомога при обмороженнях, опіках, теплових та сонячних ударах.</p> <p>Правила безпеки життєдіяльності під час їзди на велосипеді.</p> <p>Класифікація травм при падінні з велосипеда. Домедична допомога при різних видах травмування при падінні з велосипеду.</p>	<p>гальмування. Тримання рівноваги на ролерному велотренажері.</p> <p><b>Пошукові завдання:</b> 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><b>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми):</b>  «Види та методи загартувань, їх вплив на організм дитини».  «Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху».  «Домедична допомога при різних видах травмування»</p>
<p>Усвідомлює: навички контролю та самоконтролю при заняттях велоспортом за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками; вплив занять велоспортом на особистісний та професійний розвиток людини.</p> <p>Наводить приклади навичок контролю та самоконтролю при заняттях велоспортом за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками;  <b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я</p>	<p>Повторення вивченого в 7 класі. Контроль та самоконтроль при заняттях велоспортом за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками.</p> <p>Вплив занять велоспортом на особистісний та професійний розвиток людини.</p>	<p>«Важливість контролю та самоконтролю при заняттях велоспортом за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками; вплив занять велоспортом на особистісний та професійний розвиток людини».</p> <p>«Важливе значення систематичних занять фізичною культурою та велоспортом для покращення власної функціональної готовності й особистих спортивних результатів».</p> <p><b>Вікторина:</b> «Визнач на помилку тавиконай правильно». ?  <b>Квест на знання термінології велоспорту</b>  «Вгадай, назви, виконай»</p>

<p>та здоров'я інших.</p> <p><b>Виконує</b> основні правила безпеки під час їзди на велосипеді.</p> <p><b>Бачить</b> взаємозв'язок між фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів.</p> <p><b>Визначається</b> з безпечною швидкістю при їзді на велосипеді.</p>		<p><b>Проектна діяльність:</b> «Велоспорт – олімпійський вид спорту».</p> <p><b>Участь у конкурсах і змаганнях:</b> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, у багатоступеневих змаганнях для ЗЗСО.</p>
<p><b>Виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перешикуння з колони по одному в колону по чотири;</li> <li>- рух уперед із кроку на місці;</li> <li>- повороти в русі наліво, направо, команду «Прямо!»;</li> <li>- різновиди ходьби, бігу та стрибків:</li> <li>- на місці та в русі, без предмета, з предметами (<i>м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками</i>), у парах;</li> <li>- біг 30-60 м (<i>3х30 м, 2х60 м</i>);</li> <li>- прискорення до 10 м із різних вихідних положень;</li> <li>- «Човниковий» біг 3х10 м, 4х9 м (<i>3 підходи</i>);</li> <li>біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом.</li> <li>- переكاتи в угрупованні через плече (<i>ліве, праве</i>);</li> <li>- вправи на координаційній драбині.</li> <li>- стрибок на 360 ° з присідом;</li> </ul>	<p><i>Стройові вправи; ходьба, біг.</i></p> <p><i>Загальнорозвивальні вправи.</i></p> <p><i>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</i></p>	<p><b>Практичне виконання:</b></p> <p>Перешикуння 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>Різновиди бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг 30-60м;</li> <li>- прискорення на 10 м із різних вихідних положень;</li> <li>- «Човниковий» біг 3х10 м, 4х9 м;</li> <li>біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом.</li> </ul>

<p>- різновиди стрибків;  - стрибок -багатоскок у довжину з місця (6-8 стрибків 2 підходи);  - стрибки на скакалці (3х30 с , 2х1 хв.);  - групові стрибки через довгу скакалку;  - настрибування на лаву або підвищенну опору (висота 30 см.) з чергуванням ніг (3х30 с , 1х1 хв.).  Вправа «Бьорпі» (4 підходи по 2 хв.з 1хв. відпочинку між підходами).</p> <p>- рухливі ігри, естафети;  - згинання і розгинання рук в упорі лежачи (5х15-17 р.);  - підтягування у висі (хлопці - 3х8-10р.) та у висі лежачи (дівчата 3х8-10р.);  - присідання на перекладині</p>	<p><i>Вправи на координацію рухів.</i></p> <p><i>Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.</i></p> <p><i>Вправи для розвитку сили.</i></p>	<p>Перекати в угрупованні через плече.</p> <p>Вправи на координаційній драбині. Стрибок на 360 ° з присідом.</p> <p>Різновиди стрибків:  стрибок -багатоскок у довжину з місця;</p> <p>стрибки на скакалці;  групові стрибки через довгу скакалку;  настрибування на лаву або підвищенну опору з чергуванням ніг.</p> <p>Вправа «Бьорпі» Техніка виконання:  Прийняти положення присідання, в якому долоні розташовані перед собою.  Вистрибнути ногами назад, корпус повинен бути в такому ж становищі, як для віджимань.  Зробити віджимання від підлоги.  Без паузи повернутися в положення присідання.  Вистрибнути вгору якомога вище, тягнутися руками вгору або зробити хлопок над головою.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.  Підтягування у висі (хлопці) та висі лежачи (дівчата).</p>
---	---	---

<p>гімнастичної стінки (5x15-20 p.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підіймання тулуба з положення лежачи (5x12-15p.);</li> <li>- вправи з предметами збільшеної ваги у парах (м'ячі метболу);</li> <li>- планка з різних вихідних положень з перекиданням, або перекачуванням предметів (3x1 хв.);</li> <li>- вправа «Супермен» (5-10 с по 5-6 повторень);</li> <li>- вистрибування з присіду вгору (3x20-25 p.);</li> <li>- стрибки стоячи через гімнастичну лаву (25 p. на час, 3 спроби);</li> <li>- вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами;</li> <li>- махові рухи;</li> <li>- активні та пасивні нахили;</li> <li>- вправи на розтягування;</li> <li>рівномірний біг до 1500 м; чергування бігу та ходьби на дистанції до 1700 м.</li> </ul>	<p><i>Вправи для розвитку гнучкості.</i></p> <p><i>Вправи для розвитку витривалості.</i></p>	<p>Присідання на перекиданні гімнастичної стінки.</p> <p>Підіймання тулуба з положення лежачи</p> <p>Вправи з предметами збільшеної ваги у парах.</p> <p>Планка з різних вихідних положень з перекиданням, або перекачуванням предметів.</p> <p>Вправа «Супермен».</p> <p>Вистрибування з присіду вгору.</p> <p>Стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву з просуванням вперед.</p> <p>Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування.</p> <p>Рівномірний біг до 1500 м; чергування бігу та ходьби на дистанції до 1700 м.</p>
--	--	---





<p><b>Володіє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- велосипедом і тримає рівновагу;</li> <li>- технікою педалювання на велосипеді та ролерному велотренажері з прискоренням 5с.;</li> <li>- перемиканням швидкостей відповідно до руху по рельєфу місцевості;</li> </ul> <p><b>Здійснює:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- екстрене гальмування в заданій точці;</li> <li>- їзду в положенні «стоячи над сідлом танцівницею»;</li> <li>- старт з місця з швидким розгінном на велосипеді;</li> <li>- старт з місця з швидким розгінном, розворот на 180 градусів з зупинкою</li> <li>- їзду вгору та зупинку на серединігори;</li> </ul>	<p>Старт з місця, швидкий розгін, розворот на 180 градусів та зупинка.</p> <p>Вправа на рівновагу «Сюрпляс» безвідкату вперед та назад.</p>	<p>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. Нахилити велосипеду 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>Вправа на рівновагу «Сюрпляс» без відкату вперед та назад:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стояння на місці без опори,</li> </ul>
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>-їзду зі спусків та зупинку на при кінці спуска;</li> <li>-удосконалення техніки володіння велосипедом;</li> <li>-перемикання швидкостей відповідно до руху по рельєфу місцевості;</li> <li>-прискорення та екстрене гальмування в заданій точці;</li> <li>-вправу на рівновагу «Сюрпляс» без відкату вперед та назад;</li> <li>-перевезення конуса однією рукою на велосипеді з однієї точки в іншу точку.</li> <li>-формування життєво необхідних умінь та навичок.</li> </ul>	<p>Подолання горизонтальних та вертикальних перешкод. Їзда вгору та зупинка на середині гори.</p> <p>Їзда зі спусків та зупинка на при кінціспуска .</p>	<p>поставити ноги на педаль паралельно покриттю та повернути руль у бік ноги, що знаходиться попереду, одночасно виконуючи натискання гальмів і натискуючи на педаль, тримати рівновагу, центр ваги тіла знаходиться посередині велосипеда.</p> <p>Подолання спусків, підйомів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заздалегідь перед підйомом поступово перемикнути на мале співвідношення передачі, перенести центр ваги тіла вперед для досягнення збалансованого положення на педалях (рухатися вгору) на середині гори одночасно гальмувати обома гальмами до повної зупинки, зміщення центру ваги тіла вперед до керма, виставити ногу на покриття, іншою ногою без зорового контролю знайти педаль носком стопи та поставити зверху попереду (для початку наступного руху).</li> <li>- заздалегідь перед спуском поступово перемикнути на велике співвідношення передачі, перенести центр ваги тіла</li> </ul>
---	--	--

	<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>назад для досягнення збалансованого положення на педалях, здійснити плавне гальмування одночасно обома гальмами (рухатися зі спуску) на при кінці спуска одночасно гальмувати обома гальмами до повної зупинки, зміщуючи центр 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 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>
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>

<p><b>Знає:</b> Правила дорожнього руху для велосипедистів. Досягнення українських олімпійців на міжнародній арені; роль Національного олімпійського комітету України у розвитку велоспорту.</p> <p><b>Називає:</b> Правила домедичної допомоги внаслідок травмування; основні правила безпечної їзди на велосипеді на уроках та під час фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять.</p> <p>Правила дорожнього руху для велосипедистів.</p> <p><b>Усвідомлює:</b> вплив рухових вмінь, навичок та фізичних якостей, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час</p>	<p>Правила дорожнього руху для велосипедистів.</p> <p>Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України та його роль у розвитку велоспорту.</p> <p>Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення). Правила безпечної їзди на велосипеді на уроках та під час фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять.</p> <p>Повторення вивченого в 8 класі.</p> <p>Рухові вміння, навички та фізичні якості, які</p>	<p><b>Практичне виконання:</b> 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.</p> <p><b>Пошукові завдання:</b> 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><b>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми):</b> «Важливе значення знань та практичних умінь домедичної допомоги»</p>
--	--	--

<p>надзвичайних ситуацій. занять велоспортом на особистісний та професійний розвиток людини.</p> <p><b>Наводить приклади</b> меню, що забезпечує раціональне харчування спортсменів;</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших.</p> <p><b>Виконує</b> основні правила безпеки під час їзди на велосипеді.</p> <p><b>Бачить</b> взаємозв'язок між фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів.</p> <p><b>Визначається з безпечною швидкістю при їзді на велосипеді.</b></p>	<p>необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій.</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><b>Вікторина:</b> «Визнач на помилку тавиконай правильно».</p> <p><b>Квест на знання термінології велоспорту:</b> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><b>Проектна діяльність:</b> «Велоспорт – олімпійський вид спорту».</p> <p><b>Участь у конкурсах і змаганнях:</b> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, у багатоступеневих змаганнях для ЗЗСО.</p>
<p><b>Виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перешикування з колони по одному в колону по чотири;</li> <li>- рух уперед із кроку на місці;</li> <li>- повороти в русі наліво, направо,</li> </ul>	<p><i>Стройові вправи; ходьба, біг.</i></p>	<p><b>Практичне виконання:</b></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>команду «Прямо!»;</p> <p>різновиди ходьби, бігу та стрибків:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на місці та в русі, без предмета, з предметами (<i>м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками</i>), у парах;</li> <li>- біг 30-60 м (<i>3х30 м, 2х60 м</i>);</li> <li>- прискорення до 10 м із різних вихідних положень;</li> <li>- «Човниковий» біг 3х10 м, 4х9 м (<i>3 підходи</i>).</li> <li>- біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом.</li> </ul> <p>перекати в угрупованні через плече (<i>ліве, праве</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи на координаційній драбині.</li> </ul> <p>стрибок на 360 ° з присідом.</p> <p>різновиди стрибків:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стрибок -багатоскок у довжину з місця (<i>6-8 стрибків 2 підходи</i>);</li> <li>- стрибки на скакалці (<i>3х30 с, 2х1 хв.</i>);</li> <li>- групові стрибки через довгу скакалку;</li> <li>- настрибування на лаву або підвищенну опору (<i>висота 30 см</i>) з чергуванням ніг (<i>3х30 с, 1х1 хв.</i>);</li> <li>- вправу «Бьорпі» (<i>4 підходи по 2 хв. з 1 хв. відпочинку між підходами</i>).</li> </ul>	<p><i>Загальнорозвивальні вправи.</i></p> <p><i>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</i></p> <p><i>Вправи на координацію рухів.</i></p> <p><i>Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.</i></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>Різновиди бігу:</p> <p>біг 30-60 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прискорення на 10 м із різних вихідних положень;</li> <li>- «Човниковий» біг 3х10 м, 4х9 м;</li> <li>- біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом.</li> </ul> <p>Перекати в угрупованні через плече.</p> <p>Вправи на координаційній драбині. Стрибок на 360 ° з присідом.</p> <p>Різновиди стрибків:</p> <p>Стрибок -багатоскок у довжину з місця</p> <p>Стрибки на скакалці.</p> <p>Групові стрибки через довгу скакалку</p> <p>Настрибування на лаву або підвищенну опору з чергуванням ніг.</p>
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- рухливі ігри, естафети;</li> <li>- згинання і розгинання рук в упорілежачи (5x15-17 р.);</li> <li>- підтягування у висі (хлопці - 3x8-10 р.) та у висі лежачи (дівчата 3x8-10 р.);</li> <li>- присідання на перекладині гімнастичної стінки (5x15-20 р.);</li> <li>- підіймання тулуба з положення лежачи (5x12-15 р.);</li> <li>- вправи з предметами збільшеної ваги упарах (м'ячі метболу);</li> <li>- планку з різних вихідних положень з</li> </ul>	<p><i>Вправи для розвитку сили.</i></p>	<p>Вправа «Бьорпі» Техніка виконання:  <i>Прийняти положення присідання, в якому долоні розташовані перед собою.</i>  <i>Вистрибнути ногами назад, корпус повинен бути в такому ж становищі, як для віджимань.</i>  <i>Зробити віджимання від підлоги.</i>  <i>Без паузи повернутися в положення присідання.</i>  <i>Вистрибнути вгору якомога вище, тягнутися руками вгору або зробити хлопок над головою.</i></p> <p>Рухливі ігри та естафети.  Згинання та розгинання рук в упорілежачи.  Підтягування у висі (хлопці) та висілежачи (дівчата).  Присідання на перекладині гімнастичної стінки.  Підіймання тулуба з положення лежачи</p> <p>Вправи з предметами збільшеної ваги упарах.</p> <p>Планка з різних вихідних положень з</p>
---	---	--



<p>перекладанням, або перекачуванням предметів (3х1 хв.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправу «Супермен» (5-10 с по 5-6 повторень);</li> <li>- вистрибування з присіду вгору (3х20-25 р.);</li> <li>- стрибки стоячи через гімнастичну лаву (25 р. на час, 3 спроби);</li> <li>- вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами;</li> <li>- махові рухи;</li> <li>- активні та пасивні нахили;</li> <li>- вправи на розтягування;</li> <li>- рівномірний біг до 1500 м; чергування бігу та ходьби на дистанції до 1700 м;</li> </ul>	<p><i>Вправи для розвитку гнучкості.</i></p> <p><i>Вправи для розвитку витривалості.</i></p>	<p>перекладанням, або перекачуванням предметів. Вправа «Супермен».</p> <p>Вистрибування з присіду вгору.</p> <p>Стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву з просуванням вперед.</p> <p>Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування.</p> <p>Рівномірний біг до 1500 м; чергування бігу та ходьби на дистанції до 1700 м.</p>
<p><b>Виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- посадку велосипедиста;</li> <li>- педалювання на велосипеді;</li> <li>- їзду на ролерному велотренажері;</li> <li>- утримання рівноваги при прискоренні 5 с. на ролерному велотренажері;</li> <li>- проходження перешкод;</li> <li>- їзду в положенні «стоячи над сідлом танцівницею»;</li> </ul>	<p>Удосконалення їзди в положенні «стоячи над сідлом танцівницею»</p>	<p><b>Практичне виконання:</b> Повільний рух по прямій (педалі поставити паралельно покриттю та встати ногами на педалях над сідлом, лікті рук зігнути, продовжити рух не</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>- їзду вгору та зупинку на середині гори;</p> <p>- їзду зі спусків «змійкою» та зупинкою наприкінці спуска на стоп-лінії;</p> <p>удосконалення техніки володіння велосипедом;</p> <p>- перемикання швидкостей відповідно до руху по рельєфу місцевості;</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>сідаючи в сідло та продовжуючи крутити педалі).</p> <p>Тримання велосипеда з лівого боку, затискаючи обидві ручки гальмів пальцями кисті. Нахилити велосипед у свій бік, сісти на велосипед, закидаючи праву ногу над сідлом, без зорового контролю знайти педаль носком стопи та поставити її зверху попереду на педаль, одночасно відпустити гальма й натиснути ногою на педаль, почати швидкий розгін, лікті рук зігнуті, продовжити розгін не сідаючи в сідло велосипеда та продовжуючи крутити педалі.</p> <p>Стоячи з лівого боку велосипеда, затискаючи обидві ручки гальмів пальцями кисті, нахилити велосипед у свій бік, сісти на велосипед, закидаючи праву ногу над сідлом, без зорового контролю, знайти педаль носком стопи та поставити її зверху попереду на педаль, одночасно відпустити гальма й натиснути ногою на педаль, почати</p>
--	---	---

<p>- вправу на рівновагу «Сюрпляс» безвідкату вперед та назад;</p> <p>- естафету на велосипеді: елемент «змійка», елемент «лабіринт», елемент «коло», «стоп-лінія»;</p> <p>- естафету на велосипеді: елемент «коридор», елемент «вісімка», елемент «лабіринт», «стоп-лінія».</p> <p><b>Уміє:</b> долати перешкоди та труднощі в досягненні особистісно значущої мети.</p> <p><b>Володіє:</b></p> <p>- велосипедом і тримає рівновагу; технікою педалювання на велосипеді</p>	<p>Удосконалення вправи на рівновагу «Сюрпляс» без відкату вперед та назад.</p> <p>Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод. Їзда вгору з зупинкою на середині гори.</p>	<p>швидкий розгін по прямій, лікті рук зігнуті, продовжити розгін не сідаючи всідло велосипеда та продовжуючи крутити педалі, заздалегідь визначити точку, у якій буде входження в поворот, і траєкторію руху; змістити центр ваги тіла назад, повернути руль у потрібний бік, зробити розворот на 180 градусів та зупинитися біля стоп-лінії, виставити ногу на покриття.</p> <p>Вправа на рівновагу «Сюрпляс» безвідкату 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>Подолання спусків, підйомів:</p> <p>- заздалегідь перед підйомом поступово перемикнути на мале співвідношення</p>
--	--	---

та ролерному велотренажері зприскоренням 5 с;  
 - перемиканням швидкостей відповідно до руху по рельєфу місцевості;

**Здійснює:**

- їзду в положенні «стоячи над сідлом танцівницею»;
- старт з місця, швидкий розгін на велосипеді «стоячи над сідлом танцівницею»;
- старт з місця, швидкий розгін «стоячи над сідлом танцівницею», розворот на 180 градусів навколо конуса та зупинкою на стоп-лінії
- їзду вгору та зупинку на середині гори;
- їзду зі спусків «змійкою» та зупинкою наприкінці спуска на стоп-лінії;
- удосконалення техніки володіння велосипедом;
- перемикання швидкостей відповідно до руху по рельєфу місцевості;
- вправу на рівновагу «Сюрпляс» без відкату вперед та назад;

Початок руху в підйом.

Їзда зі спусків «змійкою» та зупинкою наприкінці спуска на стоп-лінії.

передачі, перенести центр ваги тіла вперед для досягнення збалансованого положення на педалях (рухатися вгору) на середині гори одночасно гальмувати обома гальмами до повної зупинки, зміщення центру ваги тіла вперед до керма, виставити ногу на покриття, іншою ногою без зорового контролю знайти педаль носком стопи та поставити зверху попереду на педаль (для початку наступного руху), одночасно відпустити гальма й натиснути ногою на педаль, почати повільно рух в підйом.

- задалегідь перед спуском поступово перемикнути на велике співвідношення передач, перенести центр ваги тіла назад для досягнення збалансованого положення на педалях, здійснити плавне гальмування одночасно обома гальмами (рухатися зі спуску «змійкою») проїжджає між кеглями або фішками, які розташовані на одній лінії на відстані 1,5 м одна від одної (вправа виконується при їзді на велосипеді,

<p>- естафету на велосипеді: елемент «змійка», елемент «лабіринт», елемент «коло», «стоп-лінія»;</p> <p>- естафету на велосипеді: елемент «коридор», елемент «вісімка», елемент «лабіринт», «стоп-лінія».</p> <p>- формування життєво необхідних умінь та навичок.</p>	<p>Удосконалення їзди на велосипеді на ролерному велотренажері з прискоренням 5 с.</p> <p>Естафети на велосипеді: елемент «змійка», елемент «лабіринт», елемент «коло», «стоп-лінія».</p>	<p>сидячи в сідлі або стоячи ногами на педалях одна нога пряма, інша зігнута в коліні) наприкінці спуска одночасно гальмувати обома гальмами до повної зупинки на стоп-лінії, зміщуючи центр 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>Їзда на велосипеді на ролерному велотренажері з прискоренням 5 с. потрібно тримати рівновагу та не з'їжджаючи з ролеку велотренажера.</p> <p>Початок руху із місця, рухаючись по прямій, виконує їзду «змійкою», проїжджає між кеглями або фішками, які розташовані на одній лінії на відстані 1,5 м одна від одної, (вправа виконується при їзді на велосипеді, сидячи в сідлі або стоячи ногами на педалях, одна нога пряма, інша зігнута в коліні). Рухаючись по прямій, виконує їзду, елемент «лабіринт», проїжджає між рейками, які виставлені під кутом 90 градусів (рейки повинні бути довжиною 1.5 м, а відстань між рейками 1 м)</p>
--	---	---

	<p>Естафети на велосипеді: елемент «коридор», елемент «вісімка», елемент «лабіринт», елемент «перенесення предмету», «стоп-лінія».</p>	<p>Рухаючись по прямій виконує їзду, заїжджає в елемент «коло»; не наїжджаючи колесами на лінії чи фішки кола, здійснює пересування по колу за часовою стрілкою або проти часової стрілки та виїжджає з нього (коло, намальоване на ґрунті чи асфальті, радіус кола повинен бути 1,5 м, ширина виїзду 1 м). 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>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, нахилиючи 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>Вдосконалення техніки володіння велосипедом по перехресній місцевості.</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 «лабіринт», проїжджає між рейками, які виставлені під кутом 90 градусів (рейки повинні бути довжиною 1.5 м, авідстань між рейками 1 м). Рухаючись по прямій, виконує елемент «перенесення предмету», під'їжджаючи до кола з кеглюю, бере кеглюю 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. Їзда на велосипеді, перемикування швидкостей відповідно до руху по рельєфу місцевості.</p>
<p>АВТОРИ: Гусев В. Г., Ребрина Ан. Ар., Бублей Ю. А., Яковлев А. С.</p> <p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль ВОЛЕЙБОЛ 7 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p><i>Знас:</i> правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки, розміщення гравців та правила переходу на майданчику. <i>характеризує</i> досягнення українських волейбольних команд;</p>	<p>Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Загартовування організму.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей. Пересування в стійці волейболіста (вправо,</p>

<p><b>називає:</b> основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> підготовчі та спеціальні вправи волейболіста; пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), обирає вихідне положення для передачі та прийому м'яча;</p> <p><b>Уміє:</b> виконувати стрибкові вправи; вправи для розвитку гнучкості, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності</p> <p><b>Пояснює</b> значення спеціальної фізичної підготовки волейболіста, роль підвідних та імітаційних вправи у навчанні гри у волейбол.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри. Взаємодію гравців передньої і задньої ліній та систему гри «кутом уперед»; бере участь у навчальній грі та естафетах.</p> <p><b>Дотримується</b> правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять волейболом, правил змагань, режиму дня, харчування та особистої гігієни.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття під час виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичної культури для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю.</p> <p>Правила гри у волейбол.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>стрибкові вправи та вправи на розтягування;</p> <p>Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті.</p> <p>Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії.</p> <p>Кидки набивного м'яча. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах.</p> <p>Кидки тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера.</p> <p>Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані.</p> <p>Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах.</p> <p>Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед».</p> <p>Навчальна гра волейбол. Рухливі ігри та естафети.</p>	<p>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><b>Пошукові завдання</b></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><b>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</b></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><b>Квест</b> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><b>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</b></p> <p>«Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені».</p> <p><b>Інтегровані завдання</b> Роль фізичної культури (волейболу) для збереження здоров'я учнів</p> <p>Реалізація ключових компетентностей при вивченні модуля «Волейбол».</p> <p><b>Участь у конкурсах та змаганнях:</b> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, Учнівських Лігах та Гімназіаді учнівської молоді.</p>
---	--	---



<p><b>виконує:</b> пересування, різними способами, поєднуючи з передачами та прийомами; нижню пряму та бокову подачі; кидки набивного м'яча двома руками зверху в парах з положення стоячи (0,5–1 кг); кидки волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах;</p> <p>кидання тенісного м'яча в ціль; верхню пряму подачу в стіну з відстані 5–8 м та на точність на партнера; верхню пряму подачу через сітку; прийом м'яча двома руками знизу;</p>		
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знас:</b> особливості фізичної підготовки волейболістів; засоби профілактиці травматизму юних волейболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами волейболу; правила змагань; значення гравців передньої і задньої ліній; правил безпеки на ігровому майданчику. Заходи щодо попередження травматизму.</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p><b>Виконує:</b> технічні прийоми: передачу м'яча</p>	<p>Загальна та спеціальна фізична підготовка 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. 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><b>Практичне виконання</b> 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><b>Пошукові завдання</b> 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><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p>

<p>двома руками зверху та прийом і передачу м'яча двома руками знизу в парах через сітку; передачу м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках; прийом м'яча, що відскочив від сітки; нижню та верхню прямі подачі; підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання; одиночне блокування нападаючого удару; другу передачу через гравця зони 3;</p> <p><b>Пояснює:</b> значення гравців передньої і задньої ліній; правила здорового способу життя, безпеки життєдіяльності, рухової активності.</p> <p><b>Називає</b> основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні прийому та передачі м'яча. Називає основні складові здоров'я людини.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві.</p>	<p>Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі. Підвідні вправи для нападаючого удару. Нападаючий удар з власного підкидання. Одиночне блокування нападаючого удару. Друга передача через гравця зони 3. Дії гравців під сіткою в зоні 3. 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>«Спортивна підготовки та становлення юного волейболіста».</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест</i> «Визнач на помилку та виконай правильно»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Волейбол – олімпійський вид спорту».</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i></p> <p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, «Лігах активних учнів здорової України», багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
---	---	---

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> місце українського волейболу на міжнародному рівні; правила змагань; правила безпеки на ігровому майданчику. Заходи щодо попередження травматизму.</p> <p><b>характеризує</b> особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять волейболом;</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</p>	<p><i>Практичне виконання</i> 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>обґрунтовує взаємодію гравців передньої та задньої ліній;</p> <p>називає основні засади суддівства;</p> <p><b>Володіє та використовує:</b></p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Способи пересування по волейбольному майданчику; передачі м'яча; нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м від сітки та від стіни;</p> <p><b>виконує:</b> передачі м'яча двома руками зверху через сітку в парах; прийом та передачі м'яча двома руками знизу через сітку в парах; верхню та нижню прямі подачі; прийом м'яча після подачі в задану зону; прямий нападаючий удар з накидання партнера; нападаючий удар з передачі партнера; нападаючий удар із задньої лінії; блокування нападаючого удару;</p> <p><b>Уміє:</b> обирати місця для виконання другої передачі; виконувати нижню пряму та бокову подачі з відстані 6–8 м.</p> <p><b>Пояснює:</b> значення гравців передньої і задньої ліній;</p> <p>правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя.</p>	<p>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, спини, 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. Прямий нападаючий удар з власного підкидання. 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>Страхування гравців.</p> <p>Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча.</p> <p>Взаємодії гравців передньої лінії під час атакуючих дій.</p> <p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> <p>Взаємодія з гравцями команди для досягнення спільних командних цілей під час гри та рухової діяльності.</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі за правилами.</p>	<p>Блокування нападаючого удару.</p> <p>Страхування гравців.</p> <p><i>Пошукові завдання пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності. Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри у волейбол.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> «Тактична підготовки та становлення юного волейболіста».</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест</i> «Визнач помилку у суддівстві змагань та виконай правильно»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Соціалізація та адаптація учнів засобами волейболу».</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
--	---	--

<p><b>Називає</b> основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні прийому та передачі м'яча.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві.</p>		
<p>АВТОРИ: <b>Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Анат.</b></p> <p><b>Варіативний модуль ВПРАВИ З ГИРЯМИ 9 клас</b></p>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує</b> гирьовий спорт та вправи з гирями;</p> <p><b>називає:</b> основні поняття та терміни гирьового спорту;</p> <p>класифікацію фізичних вправ з обтяженнями;</p> <p><b>характеризує:</b> вплив занять з обтяженнями на організм учня/учениці;</p> <p>особливості жіночого організму;</p> <p>фізичні якості, що розвиваються на заняттях з обтяженнями;</p> <p><b>дотримується</b> правил ЗСЖ та безпеки під час занять гирьовим спортом;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до вправ з гирями; правила безпеки на помості (платформі); санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та</p>	<p>Характеристика гирьового спорту та вправ з гирями.</p> <p>Основні поняття та терміни.</p> <p>Вага гир: 8кг, 12кг, 16кг, 20кг, 24кг, 28кг, 32кг.</p> <p>Класифікація фізичних вправ з обтяженнями.</p> <p>Поштовх однієї або двох гир від грудей (короткий цикл).</p> <p>Поштовх однієї або двох гир від грудей з опусканням у положенні вису після кожного підйому (довгий цикл).</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</p>	<p><b>Фронтальний:</b> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з гирьового спорту, розвитку професійно-важливих якостей і здорового способу життя).</p> <p><b>Індивідуальний:</b> 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><b>Груповий:</b> 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>вимоги особистої гігієни;  <b>дотримується</b> основних правил в гирьовому спорті;  <b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальних занять;</p>	<p>довгим циклом).  Вплив занять з обтяженнями на організм учня/учениці.  Особливості жіночого організму.  Засади розвитку фізичних якостей.  Матеріально-технічне забезпечення занять з гирьового спорту.  Правила безпеки під час занять з обтяженнями</p>	<p>фізкультурного спрямування.  <i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.  <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).  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><b>виконує:</b> підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; згинання та розгинання рук із гирею у ліктьових суглобах, лікті догори; колові рухи тулубом з гирею за головою стоячи ноги нарізно; колові рухи з гирею в руках; «пуловер» (лежачи на лаві, в руках гиря – переміщення ваги за голову та повернення назад); нахили в боки, гиря за головою (в опущених руках); переміщення гирі за голову та повернення назад лежачи на лаві.  <b>виконує:</b> колові рухи з гирею в руках; нахили в боки, гиря в опущених руках  <b>утримує</b> гирі в опущених руках;  <b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами гирьового спорту</p>	<p>Силкові вправи (підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи).  Спеціально-допоміжні вправи з гирями вагою до 8 кг загального призначення.  Оригінальні вправи з гирями.  Кетлебелхолд (утримання гирі).  Вправи для розвитку професійно-важливих якостей</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з розвитку професійно-важливих якостей та 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 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</i> рухів і вправ на різних</p>

		<p>етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про 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>АВТОРИ: Гусев В. Г., Петрушевський Є.І., Коломоєць Г.А., Юрків О. Р.</p> <p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль</b> <b>ГАНДБОЛ</b> <b>7 клас</b></p>		
<p style="text-align: center;"><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p><i><b>Знає:</b></i> історію розвитку українського гандболу; правила гри, розміри майданчика, склад команди.</p> <p><i><b>Володіє</b></i> знаннями індивідуальних і групових тактичних дій; правил організації змагань; навичками пересування в нападі та захисті; прийомами, що відволікають увагу суперника; здійснює перехват м'яча, ловіння м'яча, що котиться.</p> <p><i><b>Виконує</b></i> заслони; штрафний 7-метровий кидок, кидок «хльостом»; уміє правильно обирати позицію у воротах для відбивання атаки; основні стійки гандболіста; пересування, зупинку двома кроками;</p>	<p>Історія розвитку українського гандболу. Досягнення українських гандболістів.</p> <p>Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила ). Правила безпеки на ігровому майданчику та виконання фізичних вправ.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнанню.</p> <p>Особиста гігієна спортсмена</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка гандболіста.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості та спритності.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> 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 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>Навчальна гра Рухливі ігри та естафети.</p> <p>Формування життєво необхідних умінь і навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> самостійний пошук інформації (історичних</p>

<p>веденням м'яча правою та лівою рукою; кидок в обрану ціль.</p> <p><b>застосовує</b> різноманітні способи переміщення та зупинок у навчальній грі;</p> <p>спеціальні підготовчі вправи гандболіста;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику.</p> <p><b>Уміє:</b> виконувати спеціальні та підвідні вправи гандболіста, вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p><b>Пояснює</b> значення спеціальної фізичної підготовки гандболіста, роль підвідних та імітаційних вправи у гри гандбол.</p> <p>Причини вдалих та невдалих спроб виконання передач та кидків.</p> <p><b>Вчаснодіє</b> з однолітками для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять гандболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни.</p> <p><b>Називає</b> спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, свідомо ставиться до</p>	<p>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.</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</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</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.</p> <p>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>фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історія розвитку українського гандболу, досягнення українців у спорті в контексті патріотичного виховання школярів).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>«Історія розвитку та становлення гандболу в Україні та своєму регіоні».</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> Роль фізичної культури (гандболу) для збереженні здоров'я учнів при вивчення інших предметів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні гандболу.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях:</i> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях та Гімназіаді учнівської молоді.</p>
--	--	--

власного здоров'я та здоров'я оточуючих.		
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту; правила призначення штрафного та вільного кидка; склад команди та призначення гравців. Правила безпеки на ігровому майданчику та правил гри.</p> <p>Особливості фізичної підготовки гандболістів; вплив занять гандболом на основні системи та функції організму; вправи, які сприяють профілактиці травматизму юних гандболістів; знає правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ;</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> ведення, ловіння та передачу м'яча в русі різними способами залежно від ігрової ситуації; кидки з 1–2–3 кроків та в стрибку;</p> <p>здійснює: перехват м'яча; взаємодію з воротарем; блокування суперника; бере участь у командних діях під час нападу та в захисті; застосовує обманні дії (фінти) під час навчальної гри</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей.</p> <p><b>Уміє:</b> обирати місце для виконання передачі та кидка. Виконувати штрафний та вільний кидки</p> <p><b>Пояснює:</b> основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні передачі та ловіння м'яча; місце і роль кожного гравця команди.</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. Стійка 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.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри у гандбол.</p> <p>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. Стійка 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><i>Пошукові завдання пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> «Спортивна підготовки та становлення юного спортсмена».</p>



<p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві.</p>		<p>«Значення фізичної культури і спорту в житті школяра. Профілактика шкідливих звичок».</p> <p><i>Квест</i> «Визнач на помилку та виконай правильно».</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Гандбол – олімпійський вид спорту». Тощо.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i></p> <p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> історію розвитку українського гандболу; <b>характеризує</b> систему ведення гри в нападі (швидкий відрив) та захисті (зонна та персональна опіка); Систему ведення гри у нападі та захисті.</p> <p><b>називає:</b> основні положення організації та проведення змагань; знає роботу секретаріату; організовує самостійні заняття та змагання з гандболу.</p> <p><b>Володіє</b> знаннями з тактико-технічної підготовки гандболістів; індивідуальних та групових тактичних дій; організації змагань; прийомами, що відволікають увагу суперника; здійснює перехват м'яча, ловіння м'яча, що котиться;</p> <p><b>виконує:</b> заслони; штрафний 7-метровий кидок, кидок «хльостом»;</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 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.</p> <p>Ведення м'яча з різною амплітудою відскоку. Кидок м'яча на дальність. Персональний захист.</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. Підстраховка, підсилення в захисті.</p> <p>Тактичні дії у захисті та нападі.</p> <p>Напад контратакою, позиційний напад. Взаємодія гравців у нападі. Вихід на 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. Тактика гри воротаря. Визначення напрямку можливої атаки.</p> <p>Взаємодія із захисниками.</p> <p>Корегування діями захисників.</p>

<p><i>застосовує:</i> різноманітні способи переміщень та зупинок; навички гри воротаря у навчальній грі; бере участь в ігрових вправах та навчальній грі; <b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику. <b>Уміє:</b> виконувати спеціальні та підвідні вправи гандболіста, вправи для розвитку фізичних якостей. Різноманітні передачі м'яча на місці, русі в швидкому темпі. <b>Пояснює</b> значення спеціальної фізичної підготовки гандболіста, роль підвідних та імітаційних вправи у гри гандбол. Причини вдалих та невдалих спроб виконання передач та кидків. <b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності. <b>Дотримується</b> правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять гандболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни. <b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.</p>	<p>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». Навчальна гра Контроль самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; фізіологічна крива уроку. Контроль за власним емоційним станом.</p>	<p>Взаємодія гравців під час нападу «швидкий прорив (контратака)» 2х 4; 3х 3. Командні дії у захисті. Ігрові вправи. Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у гандбол, участь у навчальній грі. <i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності. <i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми) «Спортивна підготовки та становлення юного спортсмена». «Значення фізичної культури і спорту в житті школяра. Профілактика шкідливих звичок» тощо. Квести. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Гандбол – олімпійський вид спорту». Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
<p>АВТОРИ: Чешейко С. М., Григорів А. О., Гесик М. Р.</p>		
<p style="text-align: center;">Варіативний модуль ГІМНАСТИКА</p>		
<p style="text-align: center;">7 клас</p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>

<p><b>Знає:</b> розвиток гімнастики в Україні; Усвідомлює, що «Гімнастика» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпеки під час занять гімнастичними вправами</p> <p><b>Виконує:</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; комплекси ритмічної гімнастики; танцювальні вправи</p> <p><b>Пояснює мету,</b> завдання та значення різних гімнастичних вправ; особливості техніки виконання вправ.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для вирішення спільних рухових завдань, досягнення командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Дотримується правил безпеки під час виконання гімнастичних вправ; правил здорового способу життя.</p> <p><b>Називає</b> види гімнастики, гімнастичні вправи; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><b>Вміє</b> виконувати вправи загальної фізичної підготовки, стройові вправи; безопорні та опорні стрибки; лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після</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><b>Загальна фізична підготовка:</b> загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; ритмічна гімнастика; танцювальні вправи</p> <p><i>опорні стрибки</i> способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги» (козел у довжину, висота 90–105 см); <i>стрибки через скакалку</i></p> <p><i>лазіння</i> по вертикальному канату у два чи три прийоми</p> <p><i>вправи у стані рівноваги</i> (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.</p> <p><i>Акробатичні вправи</i></p> <p><i>хлопці:</i> стійка на долонях з опорою на стіну; перекид назад в упор стоячи ноги нарізно.</p> <p>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.</p> <p><i>дівчата:</i> стійка на долонях з опорою на стіну; перекид назад у напівшпагат</p> <p>орієнтовна комбінація елементів вправ: в. п. – о. с. –</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):</p> <p>Значення різних видів гімнастики для зміцнення здоров'я.</p> <p>Застосування гімнастичних вправ для покращення фізичних якостей.</p> <p>Знання правил техніки безпеки як запорука попередження травматизму на заняттях гімнастикою.</p> <p>Проектна діяльність в групах:</p> <p>Скласти комплекс ранкової гімнастики з використанням музичного супроводу.</p>
--	--	--

виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.

**Усвідомлює** значення гімнастичних вправ для здоров'я та розвитку фізичних якостей.

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.;

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.;

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):– 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;	
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> різновиди гімнастики, що культивуються в Україні;</p> <p><b>Пояснює:</b> значення самострахування під час виконання фізичних вправ;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час занять гімнастичними вправами</p> <p><b>Виконує:</b> стройові вправи і прийоми; повороти в русі; перешикання; загальнорозвивальні вправи в парах, з гімнастичними лавами, з набивними м'ячами; перетягування каната; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час виконання гімнастичних вправ; правил здорового способу життя. стройові вправи; безопорні та опорні стрибки; лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи, висита упори.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення гімнастичних вправ для здоров'я та розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. Страхування під час виконання фізичних вправ. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами.</p> <p><b>Загальна фізична підготовка:</b></p> <p>Стройові вправи і прийоми, повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; перетягування каната; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили.</p> <p><i>опорні стрибки</i> 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><i>лазіння</i> по вертикальному канату у два прийоми <i>вправи у стані рівноваги</i> (колода, висота 110 см) 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><i>Акробатичні вправи</i></p> <p><i>хлопці:</i> стійка на руках (з допомогою); 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><i>дівчата:</i> рівновага на одній нозі</p> <p>орієнтовна комбінація елементів вправ: рівновага на</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):</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>

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

*Виси та упори*

*Хлопці:* вправи на паралельних брусах: з упору на передпліччях махом уперед, сід ноги нарізно; з сиду ноги нарізно перемах у середину; махом назад – зіскок;

вправи на низькій перекладині: – вис на підколінках; – вис зігнувшись; – вис вигнувшись; – опускання в упор присівши через стійку на руках.

*орієнтовна комбінація* елементів вправ: упор на передпліччі – махом уперед, сід ноги нарізно – перемах у середину – мах назад – зіскок – о. с.

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.

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): 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.; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Очікувані результати навчання</b>
<p><b>Характеризує</b> гімнастику, як засіб розвитку фізичних якостей;</p> <p><b>визначає</b> оптимальний руховий режим;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять гімнастичними вправами</p> <p><b>виконує:</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера; вправи для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки</p> <p>стройові вправи; безопорні та опорні стрибки; лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи, виси та упори.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення гімнастичних вправ для здоров'я та розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Оптимальний руховий режим.</p> <p>Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою.</p> <p>Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами.</p> <p><b>Загальна фізична підготовка:</b></p> <p>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 ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки</p> <p><i>опорні стрибки (хлопці</i> – стрибок через гімнастичного козла в довжину висотою 105–115 см способом «ноги нарізно»; <i>дівчата</i> – стрибок у присід – зіскок вигнувшись через гімнастичного коня чи козла в ширину висотою 100–110 см);</p> <p>стрибки через скакалку</p> <p><i>лазіння</i> по вертикальному канату без допомоги ніг (хлопці)</p> <p><i>вправи у стані рівноваги</i> 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</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):</p> <p>Оптимальний руховий режим.</p> <p>Гімнастика, як засіб розвитку фізичних якостей.</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>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><i>Акробатичні вправи</i> 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><i>дівчата:</i> «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 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)</p> <p><i>Виси та упори</i> <i>Хлопці:</i> вправи на паралельних брусах вивчених в попередніх класах, згинання і розгинання рук в упорі на брусах; вправи на перекладині: підйом силою або переворотом в упор. <i>орієнтовна комбінація</i></p>	
--	--	--



	<p>елементів вправ: із вису підйом силою або переверотом в упор – махом назад зіскок, руки в сторони – о.с.;</p> <p>підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p> <p><i>Дівчата:</i></p> <p>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см): <i>орієнтовна комбінація</i> елементів вправ вивчених у попередніх класах підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p>	
<p>АВТОРИ: Адамчук В.Є., Профорук М.Ю.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль</b> <b>ДАРТС</b> <b>7 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>

<p><b>Розуміє</b> будову та функції людського організму.</p> <p><b>Знає</b> правила техніки безпеки під час кидків дротика.</p> <p><b>Володіє</b> прийомами підготовки мішені до початку гри.</p> <p><b>Пояснює</b> правила особистої гігієни, негативні наслідки впливу шкідливих звичок.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p><b>Розуміє</b> принципи гри у дартс.</p> <p><b>Називає</b> пристосування та спорядження гри у дартс.</p> <p><b>Характеризує</b> правильну основну стійку, техніку прицілювання.</p> <p><b>Володіє</b> прийомами правильної хватки дротика. <b>Дотримується</b> основних правил безпечної поведінки під час кидка дротика.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Короткі відомості по будову та функції людського організму. Основи безпеки життєдіяльності під час кидання дротиків. Профілактика травматизму.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей гнучкості, окоміру, рівноваги. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Вправи на координацію рухів.</p> <p>Основна стійка гравця в дартс. Рівновага. Збереження рівноваги під час кидка дротика. Комплекс вправ на рівновагу.</p> <p>Відпрацювання техніки прицілювання з різної відстані до мішені.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час гри в дартс. Удосконалення хватки дротика (двома, трьома чотирма пальцями, точкова, площинна).</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».</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Практичне виконання основної стійки під час кидка дротика. Дискусія, обговорення техніки прицілювання з різної відстані до мішені.</p>
---	---	--

<p><b>Розуміє</b> закономірність гри у дартс.</p> <p><b>Пояснює</b> послідовність виконання кидка.</p> <p><b>Володіє</b> прийомами влучного кидка в ціль з різної відстані до мішені.</p> <p><b>Застосовує</b> під час гри правильну позу та хватку дротика.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p><b>Розуміє</b> завдання гри в дартс для розвитку фізичних якостей.</p> <p><b>Називає</b> помилки в техніці кидка при неправильній траєкторії польоту дротика.</p> <p><b>Пояснює</b> закономірності виникнення помилок в техніці кидка.</p> <p><b>Має</b> почуття простору, положення дротика до кидка.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення вибору вдалої позиції під час кидка дротика.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p><b>Вміє</b> оцінювати свої дії та дії інших учасників гри, виправляти типові помилки під час кидка дротика.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після</p>	<p>Закономірності гри у дартс.</p> <p>Відпрацювання техніки кидка дротика з різної відстані до мішені.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи на розвиток гнучкості зап'ястя кисті рук, розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Удосконалення техніки кидка дротика в ціль. Правильне дихання під час кидка.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку кисті рук, рівноваги, окоміру. Вправи для відновлення емоційного стану. Вправи профілактики плоскостопості.</p> <p>Знаходження зручної позиції для кидка. Імітація виконання кидка з різних відстаней від мішені.</p>	<p>Індивідуальна творчість.</p> <p>Практичне виконання кидка, попадання дротиків в мішень з різної відстані до мішені, формування вмінь та навичок.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в дартс.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Дартс – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра «Діаметр». Попадання в чисту мішень без розмітки ліній (можна виготовити з пінопласту).</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації. Гра в дартс – шлях до креативного успіху. Гра «набір очок».</p>
---	---	---

<p>кидка, контролює власний емоційний стан.  <b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення певних результатів під час гри, для здійснення перемоги.  <b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.  <b>Володіє</b> знаннями типових помилок під час гри в дартс, вмінням самооцінки власних можливостей.</p>	<p>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>Інтегровані завдання попадання дротиків у певні місця мішені.  Поєднання рухів та навичок для попадання дротиків в ціль.</p>
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Пояснює</b> способи закалювання організму.  <b>Характеризує</b> правильне харчування дартсиста.  <b>Називає</b> правила влучного кидка дротик на кучність.  <b>Пояснює</b> вибір траєкторії кидка в залежності до відстані до мішені.  <b>Характеризує</b> особливості кидка по білій мішені чи цілі.  <b>Володіє</b> вмінням бачити помилки, які виникають під час кидка дротика.  <b>Виконує</b> аналіз техніки кидків.  <b>Дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності під кидка дротика.</p>	<p>Гігієна, закалювання, режим дня, харчування дартсиста. Техніка безпеки при поводженні з дротиками.  Встановлення мішені на різній відстані від зони кидка.  Кидки по білій мішені на кучність з різної відстані до цілі.  Аналіз техніки виконання кидка дротика.  Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку гнучкості кисті рук. Вправи для відновлення емоційного стану.</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.</p>

<p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>		
<p><b>Розуміє</b> траєкторію руху дротика.</p> <p><b>Називає</b> причини зміни траєкторії руху дротика причини зміни швидкості кидка.</p> <p><b>Пояснює</b> правила техніки безпеки при поводженні з дротиками.</p> <p><b>Характеризує</b> позицію гравця під час кидка дротика, в залежності від індивідуальних особливостей організму.</p> <p><b>Володіє</b> вмінням виконувати кидок зі зміщенням початкового місця дислокації ніг.</p> <p><b>Дотримується</b> правил поведінки під час гри, правила поводження з дротиками.</p> <p><b>Виконує</b> різні кидки під час гри, спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри, контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Особливі траєкторії руху дротика.</p> <p>Вибір позиції для здійснення кидків.</p> <p>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>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><b>Розуміє</b> правила гри в дартс.</p> <p><b>Усвідомлює</b> траєкторію руху дротика після кидка.</p> <p><b>Пояснює</b> правила кидка, положення рук до і під час кидка.</p> <p><b>Характеризує</b> доцільність виконання кидка дротика з певною швидкістю.</p> <p><b>Має</b> відчуття простору, особистий темп, ритм.</p> <p><b>Виконує</b> різні комбінації кидків.</p> <p><b>Дотримується</b> правил поведінки під час кидка.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.</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, самоконтролю емоційного стану.</p>	<p>Обговорення та дискусія.</p> <p>«Самоконтроль та керування емоціями під час гри в дартс».</p> <p>Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо- шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних подіях.</p>
<p><b>Удосконалює</b> навички гри в дартс.</p> <p><b>Розуміє</b> всі чинники влучного кидка дротика.</p> <p><b>Називає</b> сектор попадання дротика перед кидком.</p> <p><b>Пояснює</b> правила проведення змагань.</p> <p><b>Характеризує</b> кожен свій кидок та траєкторію руху дротиків після кидка.</p> <p><b>Володіє</b> навичками кидка із закритими</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка СФП:</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.</p> <p>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»,</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>очима.</p> <p><b>Виконує</b> аналіз своїх кидків, вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p><b>Дотримується</b> правил гри дартсу.</p> <p><b>Складає</b> візуально траєкторію руху дротика до кидка.</p> <p><b>Вміє</b> оцінювати свої дії та дії інших, виправляти типові помилки під час гри в дартс.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграми.</p>	<p>«Американський крикет» та ін.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану. Вправи для профілактики плоскостопості.</p>	
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Пояснює</b> правила техніки безпеки під час гри в дартс.</p> <p><b>Характеризує</b> правильне харчування дартсиста.</p> <p><b>Називає</b> правила влучного кидка дротик на кучність</p> <p><b>Пояснює</b> вибір траєкторії кидка в залежності до відстані до мішені.</p>	<p>Психологічна підтримка гравця в дартс.</p> <p>Інтегрування гри в дартс з настільним тенісом, рухливими іграми.</p> <p>Загальна фізична підготовка ЗФП:</p> <p>Біг підтюпцем, загальнорозвиваючі вправи, щоденні прогулянки, ранкова гімнастика (самостійно).</p> <p>Техніка безпеки при поводженні з</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><i>Характеризує</i> особливості кидка по білій мішені чи цілі</p> <p><i>Володіє</i> вмінням бачити помилки, які виникають під час кидка дротика.</p> <p><i>Виконує</i> аналіз техніки кидків.</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки життєдіяльності під кидка дротика.</p> <p><i>Виконує</i> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>дротиками.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку гнучкості кисті рук. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	
<p><i>Розуміє</i> траєкторію руху дротика.</p> <p><i>Називає</i> правила зміни траєкторії руху дротика після зміни швидкості кидка.</p> <p><i>Пояснює</i> правила техніки безпеки при поводженні з дротиками.</p> <p><i>Характеризує</i> позицію гравця під час кидка дротика.</p> <p><i>Володіє</i> вмінням виконувати кидок зі зміщенням початкового місця дислокації ніг.</p> <p><i>Дотримується</i> правил поведінки під час гри, правил поводження з дротиками.</p> <p><i>Виконує</i> різні кидки під час гри, спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка СФП:</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.</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>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>якостей.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри, контролює власний емоційний стан.</p>		
<p><b>Розуміє</b> правила гри в дартс.</p> <p><b>Усвідомлює</b> траєкторію руху дротика після кидка.</p> <p><b>Пояснює</b> правила кидка, положення рук до і під час кидка.</p> <p><b>Характеризує</b> доцільність виконання кидка дротика з певною швидкістю.</p> <p><b>Має</b> відчуття простору, особистий темп, ритм.</p> <p><b>Виконує</b> різні комбінації кидків.</p> <p><b>Дотримується</b> правил поведінки під час кидка.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.</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>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><b>Удосконалює</b> навички гри в дартс.</p> <p><b>Розуміє</b> всі чинники влучного кидка дротика.</p> <p><b>Називає</b> сектор попадання дротика перед</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</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,</p>

<p>кидком.</p> <p><b>Пояснює</b> правила проведення змагань.</p> <p><b>Характеризує</b> кожен свій кидок та траєкторію руху дротиків після кидка.</p> <p><b>Володіє</b> навичками кидка із закритими очима</p> <p><b>Виконує</b> аналіз гри, своїх кидків, вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p><b>Дотримується</b> правил гри дартсу.</p> <p><b>Складає</b> траєкторію руху дротика до кидка.</p> <p><b>Вміє</b> оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в дартс</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграми.</p>	<p>5», «Американський крикет» та ін.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану. вправи для профілактики плоскостопості.</p>	<p>шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських подіях</p>
<p>АВТОРИ: Руденко М.М., Кошляк М.А., Дуброва С.В.</p> <p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль</b> <b>ДЗЮДО</b> <b>7 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>

<p><b>характеризує</b> поняття про фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей; основні фізичні якості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаєминах між людьми; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій;</p> <p><b>розкриває</b> знання про Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів; розвиток дзюдо в Україні; успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені; загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання;</p> <p><b>називає:</b> кращих представників дзюдо; правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правила безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів. Загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання. Кращі 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 культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму</p>	<p><i>Практичне виконання</i> окремих рухів, рухових завдань і вправ дзюдо на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив дзюдо на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів та технічних дій) для використання класом на уроках дзюдо.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання термінології дзюдо</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p>
---	--	--

	на заняттях з дзюдо.	
<p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором;</p> <p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори.</li> </ul> <p><b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- різновиди бігу та бігових вправ;</li> </ul>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p><u>Вправи з предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- з набивним м'ячем (1-2 кг) - кидки вгору і ловля з поворотами і присіданнями, перекидання по колу і в різних напрямках</li> </ul>	<p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ дзюдо, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з дзюдо</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватками і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання</li> </ul>	<p>різними способами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з еспандером;</li> <li>- з гумовим амортизатором.</li> </ul> <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.);</li> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</li> </ul> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі:</u></p>	
---	--	--

<p>снарядів (м'ячів і т.п.);</p> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;</p> <p><b>знає та виконує:</b></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><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- біг за розмітками із виконанням завдань;</li> <li>- 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;</li> <li>- біг на швидкість;</li> <li>- 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</li> </ul>	
---	--	--

	<p>місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li><li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li><li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li><li>- подолання простої смуги перешкод;</li><li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li></ul> <p><u>Вправи на подолання власної ваги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи;</li><li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li><li>- підтягування різними хватами і способами;</li><li>- силові вправи у висах і упорах;</li><li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li></ul>	
--	--	--

	<p><u>Вправи прикладного характеру:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажу);</li><li>- естафети;</li><li>- смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи;</li><li>- 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.</li></ul>	
--	--	--



**виконує:** прийоми самостраховки.

**виконує:** спеціальні вправи для освоєння техніки ДЗЮДО:

Вправи для кидків:

- вправи для зачепів;
- вправи для підхватів;
- вправи для кидків через спину та стегно;
- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;
- спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором;

**застосовує:** страхування під час виконання вправ;

**дотримується:** правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.

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:

	<p>- повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань;</p> <p>- 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);</p> <p>- 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;</p> <p>- 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).</p> <p>Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив</p>	
--	--	--

	<p>тазом, спиною, боком;</p> <p>- вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки:</u></p> <p>- 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);</p> <p>- для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках);</p> <p>- для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча;</p> <p>- для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу;</p> <p>- 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</p>	
--	--	--

	<p>колін.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p>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.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>	
<p><b>знає:</b> основи техніки дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання в різних положеннях;</li> <li>- способи уходу від утримань з різних положень;</li> </ul> <p><b>володіє:</b> навичками техніки кидків дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці</p>	<p><b>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.</b></p> <p><u>Утримання:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання збоку захопленням шиї і руки;</li> <li>- утримання збоку захопленням тулуба і руки;</li> <li>- утримання верхи захопленням шиї і руки;</li> </ul>	

<p>ривком, поштовхом, скручуванням, захопленням руки і шиї;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задню та передню підніжки;</li> <li>- бічне та переднє підсікання;</li> <li>- зачеп гомілкою зовні;</li> <li>- кидок через стегно із захватом пояса через різнойменне плече;</li> <li>- кидок через спину захватом руки і одвороту;</li> <li>- імітацію кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку.</li> <li>- кидок через груди, сідаючи.</li> <li>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;</li> </ul> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання верхи з захопленням рук;</li> <li>- утримання з боку голови захопленням шиї і руки;</li> <li>- утримання з боку голови з обхватом тулуба;</li> <li>- утримання з боку ніг захопленням тулуба і руки;</li> <li>- утримання поперек захопленням руки;</li> <li>- утримання поперек захопленням пояса і одвороту куртки.</li> </ul> <p><u>Виведення з рівноваги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.</li> <li>- виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї.</li> </ul> <p><u>Кидки.</u></p> <p>Задня підніжка захопленням руки і шиї.</p> <p>Передня підніжка захопленням пояса.</p> <p>Бічне підсікання противника, що встає з колін.</p> <p>Переднє підсікання в коліно.</p>	
---	--	--

<p>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</p> <p>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</p> <p><b>знає:</b> термінологію дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b> - самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p><b>має здатність:</b></p> <p>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</p> <p>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</p> <p>- мислити тактично;</p> <p>- вмотивованість до занять фізичною</p>	<p>Зачеп гомілкою зовні.</p> <p>Кидок через стегно захватом пояса через різнойменне плече.</p> <p>Кидок через спину захватом руки і одвороту.</p> <p>Імітація кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку.</p> <p>Кидок через груди, сідаючи.</p> <p>Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</p> <p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</u></p> <p>- ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «виштовхування в присіді», «виштовхування спиною», «виштовхни з кола», «перетягування через межу».</p> <p>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</p> <p>- 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»,</p>	
---	--	--

<p>культурою, зокрема дзюдо;</p> <p><b>вміє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</li> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проєктувати, домагатися практичного результату;</li> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	<p>«козацькі розваги».</p>	
<p><b>8 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p><b>характеризує</b> види спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор; успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх поняття про послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях;</p>	<p>Олімпійський рух в Україні сьогодні.</p> <p>Характеристика видів спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор.</p> <p>Успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх</p> <p>Розвиток дзюдо в Україні. Успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені. Кращі</p>	<p><i>Практичне виконання</i> окремих рухів, рухових завдань і вправ дзюдо на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив дзюдо на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів</p>

<p>спортивну етику і взаєминах між людьми; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій;</p> <p><b>розкриває</b> знання про розвиток дзюдо в Україні; успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені; кращих представників дзюдо; правила змагань з дзюдо; будову і системи людського тіла; вплив фізичних вправ на розвиток систем організму і органів почуттів; надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях;</p> <p><b>називає:</b> правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>представники дзюдо.</p> <p>Фізична культура в сучасному суспільстві.</p> <p>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>та технічних дій) для використання класом на уроках дзюдо.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука.</p> <p><i>Квест на знання термінології дзюдо «Вгадай, назви, виконай»</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ дзюдо, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з дзюдо</p>
---	--	--



	<p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	
<p><b>Виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul> <p><b>знає:</b> поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування;</p> <p><b>виконує:</b> вправи стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм;</p> <p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором.</p> <p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> </ul>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p><u>Стретчинг:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><u>Вправи з предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зі скакалкою - стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг,</li> </ul>	

<p>- вправи на рівновагу;</p> <p>- вправи біля опори.</p> <p><b>виконує:</b></p> <p>- загальнорозвивальні вправи в русі;</p> <p>- різновиди бігу та бігових вправ;</p> <p>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</p> <p>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</p> <p>- лазіння по канату в два і три прийоми;</p> <p>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</p> <p>- подолання смуги перешкод.</p> <p>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</p> <p><b>виконує:</b></p> <p>- вправи на подолання власної ваги;</p> <p>- 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</p>	<p>перестрибуючи через скакалку;</p> <p>- гімнастичною палицею - нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;</p> <p>- 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: перекладати 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.</p> <p>- вправи з еспандером;</p> <p>- вправи з гумовим амортизатором.</p> <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, швидкість, координація рухів):</u></p> <p>- акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.);</p> <p>- акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор</p>	
---	--	--

<p>положеннях: стоячи, сидячи, лежачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватками і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;</p> <p><b>знає та виконує:</b></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><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</li> </ul> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- біг за розмітками і з виконанням завдань;</li> <li>- закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з</li> </ul>	
--	---	--

	<p>однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по слабопересічній місцевості;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- біг на швидкість;</li><li>- 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 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);</li><li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li><li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li><li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li><li>- подолання простої смуги перешкод;</li><li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li></ul>	
--	--	--

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 (вантаж);
- 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.	
<p><b>виконує:</b> прийоми самостраховки.</p> <p><b>виконує:</b> спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо:</p> <p>Вправи для кидків:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для зачепів;</li> <li>- вправи для підхватів;</li> <li>- вправи для кидків через спину та стегно;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором;</li> </ul> <p><b>застосовує</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p><u>Прийоми самостраховки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.);</li> <li>- самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках;</li> <li>- самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці;</li> <li>- самостраховка на бік перекидом в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком;</li> <li>- самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки;</li> <li>- самостраховка вперед на руки зі стійки; - самостраховка вперед на руки стрибком;</li> <li>- падіння на руки стрибком назад;</li> <li>- самостраховка на спину стрибком.</li> </ul> <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки ДЗЮДО.</u></p>	

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



	<p>колін.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p>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.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>	
<p><b>знає:</b> основи техніки дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання в різних положеннях;</li> <li>- способи уходу від утримань з різних положень;</li> </ul> <p><b>володіє:</b> навичками техніки кидків дзюдо.</p> <p><b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, розкручуванням.</p> <p><b>виконує:</b></p>	<p><b>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.</b></p> <p><u>Утримання:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання збоку захопленням рук;</li> <li>- утримання збоку зворотнє;</li> <li>- утримання верхи з захопленням голови;</li> <li>- утримання верхи з зацепом ніг;</li> <li>- утримання з боку голови на колінах;</li> <li>- утримання з боку голови зворотним захватом</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- задню та передню підніжки;</li> <li>- бічне та переднє підсікання;</li> <li>- зачеп гомілкою зсередини однойменною ногою;</li> <li>- зачеп гомілкою зовні-ззаду за однойменну ногу;</li> <li>- зачеп стопою зсередини;</li> <li>- підхват під дві ноги;</li> <li>- підхват зовні, відкрокуючи;</li> <li>- підхват зсередини в різнойменну ногу;</li> <li>- підхват зсередини в однойменну ногу;</li> <li>- підсад гомілкою зовні;</li> <li>- підсад гомілкою зсередини;</li> <li>- кидок через стегно із захватом шиї;</li> <li>- кидок через стегно захватом пояса через однойменне плече;</li> <li>- кидок через спину захватом руки під плече;</li> <li>- кидок через спину зворотним захопленням руки під плече;</li> </ul>	<p>рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання поперек із захопленням далекої руки з-під шиї;</li> <li>- утримання поперек із захопленням далекого одвороту з-під шиї і тулуба.</li> </ul> <p><u>Виведення з рівноваги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виведення з рівноваги ривком захопленням руки двома руками;</li> <li>- виведення з рівноваги поштовхом захопленням тулуба (посадка);</li> <li>- виведення з рівноваги ривком, розкручуючи противника навколо себе;</li> <li>- виведення з рівноваги поштовхом, відриваючи супротивника від килима (збивання).</li> </ul> <p><u>Кидки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задня підніжка під обидві ноги;</li> <li>- задня підніжка з захопленням руки і шиї;</li> <li>- передня підніжка з схрестного захопленням рук;</li> <li>- передня підніжка з відкрокуванням;</li> </ul>	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- кидок через спину захватом віддворота двома руками;</li> <li>- кидок через груди захопленням пояса через різнойменне плече;</li> <li>- кидок через груди захопленням однойменної руки і тулуба збоку;</li> <li>- кидок через голову упором гомілкою в стегно і захопленням однойменної руки і пояси на спині;</li> <li>- кидок через голову, сідаючи глибоко між ногами супротивника;</li> <li>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</li> </ul> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бічне підсікання в темп кроків;</li> <li>- бічне підсікання, підкрокуючи;</li> <li>- переднє підсікання в коліно з падінням;</li> <li>- підсікання зсередини з заведенням;</li> <li>- зачеп гомілкою зсередини однойменною ногою;</li> <li>- зачеп гомілкою зовні-ззаду за однойменну ногу;</li> <li>- зачеп стопою зсередини;</li> <li>- підхват під дві ноги;</li> <li>- підхват зовні, відкрокуючи;</li> <li>- підхват зсередини в різнойменну ногу;</li> <li>- підхват зсередини в однойменну ногу;</li> <li>- підсад гомілкою зовні;</li> <li>- підсад гомілкою зсередини;</li> <li>- кидок через стегно із захватом шиї;</li> <li>- кидок через стегно захватом пояса через однойменне плече;</li> <li>- кидок через спину захватом руки під плече;</li> </ul>	
--	---	--

<p>різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</p> <p>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів.</p> <p><b>знає:</b> термінологію та правила змагань дзюдо.</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять з дзюдо.</p> <p><b>виконує</b> самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p><b>має здатність:</b></p> <p>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</p> <p>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</p> <p>- мислити тактично;</p> <p>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</p> <p><b>вміє:</b></p> <p>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від</p>	<p>- кидок через спину зворотним захопленням руки під плече;</p> <p>- кидок через спину захватом відвороту двома руками;</p> <p>- кидок через груди захопленням пояса через різнойменне плече;</p> <p>- кидок через груди захопленням однойменної руки і тулуба збоку;</p> <p>- кидок через голову упором гомілкою в стегно і захопленням однойменної руки і поясу на спині;</p> <p>- кидок через голову, сідаючи глибоко між ногами супротивника;</p> <p>- кидок захопленням однойменного стегна зовні («задня підніжка рукою»);</p> <p>- кидок захопленням ніг, виносячи ноги в сторону;</p> <p>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</p> <p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</u></p> <p>- ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «виштовхування в</p>	
---	---	--

<p>конкретних умов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату;</li> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	<p>присіді», «виштовхування спиною», «виштовхни з кола», «перетягування через межу».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</li> <li>- 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».</li> </ul>	
---	---	--

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує</b> роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії; дзюдо як елемент забезпечення безпечної життєдіяльності людини; зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу.</p> <p><b>розкриває</b> знання про особливості фізичного розвитку людини; захисні властивості організму і їх профілактику засобами фізичної культури.; послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях;</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><i>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ дзюдо на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив дзюдо на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів та технічних дій) для використання класом на уроках дзюдо.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p>

<p>спортивну етику і взаємини між людьми; правила змагань з дзюдо; надання першої допомоги при травмах і ударах на заняттях; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій.</p> <p><b>називає:</b> правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p><b>свідомо ставить</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правила безпеки на заняттях фізичною культурою, правила безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Захисні властивості організму і їх профілактика засобами фізичної культури. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості. 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>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука.</p> <p><i>Квест на знання термінології дзюдо «Вгадай, назви, виконай»</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ дзюдо, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з дзюдо</p>
<p><b>виконує:</b></p> <p>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах;</p> <p>- вправи на формування постави, зміцнення</p>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи:</u></p> <p>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах;</p> <p>- вправи на формування постави, зміцнення</p>	

<p>м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</p> <p>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</p> <p><b>знає:</b> поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування;</p> <p><b>виконує:</b> вправи стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм.</p> <p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором);</p> <p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <p>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</p> <p>- вправи на рівновагу;</p> <p>- вправи біля опори;</p> <p><b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи в русі:</p> <p>- різновиди бігу та бігових вправ;</p> <p>- стрибки та стрибкові вправи з різних</p>	<p>м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</p> <p>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</p> <p><u>Стретчинг:</u></p> <p>- 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> <p><u>Вправи з предметами:</u></p> <p>- 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;</p> <p>- 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;</p> <p>- з набивним м'ячем (1-2 кг) - перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки</p>	
--	---	--

<p>положень;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання;</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватками і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання</li> </ul>	<p>і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекладати 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з еспандером;</li> <li>- з гумовим амортизатором.</li> </ul> <p><u><i>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.);</li> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> </ul>	
--	--	--



<p>снарядів (м'ячів і т.п.);</p> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;</p> <p><b>знає та виконує:</b></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><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</li> </ul> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- біг за розмітками і з виконанням завдань;</li> <li>- 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;</li> <li>- біг на швидкість;</li> <li>- 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</li> </ul>	
---	---	--

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 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;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- підтягування різними хватами і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul> <p><u>Вправи прикладного характеру:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажу);</li> <li>- естафети;</li> <li>- смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи;</li> <li>- 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.</li> </ul>	
<p><b>виконує</b> прийоми самостраховки.</p> <p><b>виконує:</b> спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо:</p> <p>- вправи для кидків:</p>	<p><u>Прийоми самостраховки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.);</li> </ul>	

<p>- вправи для зачепів;</p> <p>- вправи для підхватів;</p> <p>- вправи для кидків через спину та стегно;</p> <p>- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;</p> <p>- спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p>- самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках;</p> <p>- самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці;</p> <p>- самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком;</p> <p>- самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки;</p> <p>- самостраховка вперед на руки зі стійки. - Самостраховка вперед на руки стрибком;</p> <p>- падіння на руки стрибком назад;</p> <p>- самостраховка на спину стрибком.</p> <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.</u></p> <p><u>Вправи для кидків:</u></p> <p>- повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань;</p> <p>- для зачепів. Ходьба на внутрішньому краї стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація</p>	
---	--	--

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»,

	<p>баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>	
<p><b>знає</b> основи техніки дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання в різних положеннях;</li> <li>- способи уходу від утримань з різних положень;</li> </ul> <p><b>володіє :</b> навичками техніки кидків дзюдо.</p> <p><b>виконує:</b> виведення з рівноваги ривком захватом рук з падінням; виведення з рівноваги поштовхом захопленням руки.</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задню та передню підніжки з різних положень;</li> <li>- бічне та переднє підсікання з різних положень;</li> <li>- підсікання з різних положень;</li> </ul>	<p><b>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.</b></p> <p>Повторення та удосконалення прийомів і кидків, вивчених на попередніх етапах підготовки.</p> <p><u>Утримання</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- збоку лежачи;</li> <li>- верхи з обвивом ніг зовні;</li> <li>- з боку голови із захопленням одворотів з-під рук;</li> <li>- поперек із захопленням різнойменної ноги.</li> </ul> <p><u>Виведення з рівноваги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ривком захватом рук з падінням;</li> <li>- поштовхом захопленням руки.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- зачепи з різних положень;</li> <li>- кидок через стегно з різних положень та різними захватами;</li> <li>- кидок через спину з різних положень та різними захватами;</li> <li>- кидок через груди з різних положень та різними захватами;</li> <li>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;</li> </ul> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</li> <li>-самооцінку технічних дій та коригує їх з</li> </ul>	<p><u>Кидки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задня підніжка з падінням;</li> <li>- задня підніжка з захопленням руки і шиї спереду-зверху (зворотним захопленням);</li> <li>- задня підніжка під дальню ногу;</li> <li>- задня підніжка закрокуючи;</li> <li>- передня підніжка з коліна з падінням;</li> <li>- передня підніжка з захопленням шиї;</li> <li>- передня підніжка збиваючи на виставлену ногу;</li> <li>- передня підніжка з захопленням руки і пояса;</li> <li>- бічне підсікання схрестним захопленням рук;</li> <li>- бічне підсікання при русі противника назад;</li> <li>- підсікання зсередини на місці;</li> <li>- зачеп гомілкою зсередини різнойменною ногою;</li> <li>- зачеп гомілкою зсередини з захватом руки двома руками;</li> <li>- зачеп гомілкою з нирком під руку;</li> </ul>	
---	---	--



<p>урахуванням допущених помилок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</li> </ul> <p><b>знає:</b> термінологію та правила змагань дзюдо.</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять з дзюдо.</p> <p><b>має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul> <p><b>вміє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</li> <li>- результативно мислити при виконанні</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- зачеп стопою з падінням;</li> <li>- кидок через стегно із захватом шиї;</li> <li>- кидок через стегно захватом пояса;</li> <li>- кидок через спину захватом схрещених рук;</li> <li>- кидок через спину захватом однойменного одворота;</li> <li>- кидок через груди захватом руки і тулуба спереду;</li> <li>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</li> </ul> <p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «виштовхування в присіді», «виштовхування спиною», «виштовхування з кола», «перетягування через межу»;</li> <li>- спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол;</li> <li>- народні ігри: «тягни в коло», «бій півнів», «дістати камінчик», «тягни за булави», «ланцюги ковані», «сильний кидок», «перетягування каната», «перетягування стрибками», «захист зміцнення», «кожен проти</li> </ul>	
--	--	--

<p>вправ, зіставляти дії, проєктувати, домагатися практичного результату;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	<p>кожного», «захоплення прапора», «отаман», «козацькі розваги».</p>	
<p><b>АВТОРИ: Профорук М. Ю., Адамчук В. Є.</b></p> <p><b>Варіативний модуль ДИТЯЧИЙ (НАСТІЛЬНИЙ) БІЛЬЯРД 7 клас</b></p>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Розуміє</b> історію виникнення американського більярду; різновиди гри в більярд.</p> <p><b>Характеризує</b> історію розвитку гри в більярд.</p> <p><b>Називає</b> засоби гри в більярд.</p> <p><b>Володіє</b> прийомами розстановки шарів на більярдному столі на початок гри.</p> <p><b>Пояснює</b> правила особистої гігієни, негативні наслідки впливу шкідливих звичок.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Короткі відомості по будову та функції людського організму. Основи безпеки життєдіяльності під час гри в більярд.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальний, груповий -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних свідчень про появу гри в більярд, опису виконання ударів та технічних прийомів гри). Бесіда на тему «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я». Бесіда на тему «Особиста гігієна».</p>

<p><b>Розуміє</b> принципи гри у пул.</p> <p><b>Називає</b> пристосування та спорядження гри у американський більярд.</p> <p><b>Пояснює</b> і характеризує правила першого удару, правила розбиття піраміди.</p> <p><b>Володіє</b> прийомами правильної хватки кия. <b>Дотримується</b> основних правил безпечної поведінки під час гри.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей</p>	<p>Американський більярд – пул, «вісімка», вільна піраміда (американка). Розбиття піраміди. Особливості прицілювання зміщенням точки прицілювання при першому ударі.</p> <p>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 більярд засобами Інтернету.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Гра в більярд за допомогою комп'ютерних програм. Більярд «вісімка».</p> <p>Удари по більярдних кулях. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p>
<p><b>Розуміє</b> закономірність гри «Вісімка».</p> <p><b>Називає</b> ознаки переможної гри.</p> <p><b>Пояснює</b> правильний вибір удару по кулі певного забарвлення.</p> <p><b>Володіє</b> прийомами влучного удару кием по кулі певного забарвлення для попадання в лузу.</p> <p><b>Застосовує</b> під час гри правильну позу та хватку рукою кия.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Особливості гри «Вісімка». Забарвлення куль. Правила гри.</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>Індивідуальна творчість.</p> <p>Практичне виконання ударів, попадання куль в лунку з різних положень куль на більярдному столі, формування вмінь та навичок.</p>

<p><b>Вміє</b> оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в більярд.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри, контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри для здійснення результативного удару.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</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>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. Інтегровані завдання.</p> <p>Поєднання рухів та навичок для попадання куль в лунку.</p>
<p><b>8 клас</b></p>		
<p><b>Пояснює</b> зміст гри в більярд, хватки кия для різних ударів.</p> <p><b>Характеризує</b> історичні аспекти розвитку гри в більярд.</p> <p><b>Розуміє</b> суть гри у більярд.</p> <p><b>Називає</b> правила влучного удару по кулі.</p> <p><b>Характеризує</b> особливості «крученого» удару.</p> <p><b>Володіє</b> вмінням бачити помилки, які виникають під час удару по кулі.</p> <p><b>Виконує</b> ряд влучних комбінаційних ударів.</p> <p><b>Дотримується</b> правил гри, правил безпеки життєдіяльності під час гри.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Гігієна, закаливання, режим дня, харчування спортсмена.</p> <p>Виконання влучного удару по кулі в лузу.</p> <p>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>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><b>Розуміє</b> поняття «крученого» удару.</p> <p><b>Називає</b> правила зміни траєкторії кулі після виконання «крученого» удару.</p> <p><b>Характеризує</b> позицію куль на столі.</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>Безпека та дисципліна –запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання гри в більярд з підставними кулями.</p>

<p><b>Володіє</b> вмінням виконувати удар зі зміщенням місця удару по підставній кулі.  <b>Дотримується</b> правил поведінки під час гри.  <b>Виконує</b> удари під час гри із зміщенням точки удару. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.  <b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри, контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Гра в більярд.  Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Гра в більярд за допомогою комп'ютерних програм.</p>
<p><b>Розуміє</b> особливості траєкторії руху кулі після зміни точки удару по ній.  <b>Усвідомлює</b> траєкторію руху кулі після удару.  <b>Пояснює</b> правило забивання куль при зміщенні точки прицілювання.  <b>Характеризує</b> доцільність виконання «крученого» удару.  <b>Володіє</b> комбінаційною системою ударів на виграш.  <b>Виконує</b> різні комбінаційні удари.  <b>Дотримується</b> правил поведінки за більярдним столом.  <b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Особливі траєкторії руху кулі після здійснення «крученого» удару. Зміщення точки прицілювання, зміщення точки удару.  Гра в більярд.  Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Обговорення та дискусії.  Знаходження шляхів виходу з безвихідного (на перший погляд) положення під час гри у більярд  Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних подіях.</p>
<p><b>Удосконалює</b> навички гри в більярд.  <b>Розуміє</b> правила влучного удару.  <b>Називає</b> лунку попадання кулі перед ударом.  <b>Пояснює</b> правила проведення змагань.  <b>Характеризує</b> кожен свій удар та траєкторію руху кулі після удару.  <b>Володіє</b> навичками «крученого» удару.  <b>Виконує</b> аналіз гри, своїх ударів, вправи</p>	<p>Вибір правильної позиції, стійки під час «крученого» удару.  Визначення лунки, в яку потрапить куля після удару.  Гра в більярд.  Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Удосконалення вмінь та навичок основам гри в більярд.  Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху.  Гра в більярд за допомогою комп'ютерних програм.  Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків,</p>

<p>для відновлення емоційного стану.  <b>Дотримується</b> правил гри у більярд.  <b>Складає</b> траєкторію руху кулі до удару.  <b>Вміє</b> оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в більярд.  <b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан.  <b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграм.</p>		<p>шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських подіях</p>
<b>9 клас</b>		
<p style="text-align: center;"><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p><b>Пояснює</b> правила техніки безпеки під час гри в більярд.  <b>Характеризує</b> здорове харчування спортсмена.  <b>Називає</b> правила влучного удару по кулі.  <b>Пояснює</b> вибір траєкторії прицілювання в залежності до відстані до кулі та місцем її розміщення.  <b>Характеризує</b> особливості крученого удару.  <b>Володіє</b> вмінням бачити помилки, які виникають під час удару кием.  <b>Виконує</b> аналіз техніки ударів.  <b>Дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності під час удару по кулі.  <b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Гігієна, закалювання організму. Психологічна підтримка гравця в більярд.  Гра в більярд.  Техніка безпеки при поводженні з кием.  Загальна фізична підготовка (ЗФП):  Біг підтюпцем, загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри, настільний теніс, щоденні прогулянки, ранкова гімнастика (самостійно).  Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку гнучкості кисті рук. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Проектна діяльність -- «Гігієна, закалювання організму, режим дня спортсмена».  Пошукова діяльність -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про види ігор в більярд.  Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p>

<p><b>Удосконалює</b> навички гри в більярд.</p> <p><b>Розуміє</b> правила влучного удару.</p> <p><b>Називає</b> лунку попадання кулі перед ударом.</p> <p><b>Пояснює</b> правила проведення змагань.</p> <p><b>Характеризує</b> кожен свій удар та траєкторію руху кулі після удару.</p> <p><b>Володіє</b> навичками «крученого» удару від борту.</p> <p><b>Виконує</b> аналіз гри, своїх ударів, вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p><b>Дотримується</b> правил гри у більярд.</p> <p><b>Складає</b> траєкторію руху кулі до удару.</p> <p><b>Вміє</b> оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в більярд.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан.</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>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.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальний, груповий -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних свідчень про появу гри в більярд, опису виконання ударів та технічних прийомів гри).</p> <p>Бесіда на тему «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я».</p> <p>Бесіда на тему «Особиста гігієна».</p>
<p><b>Розуміє</b> траєкторію руху кулі.</p> <p><b>Називає</b> правила зміни траєкторії руху кулі після зміни швидкості удару.</p> <p><b>Пояснює</b> закономірності виникнення порушень під час гри в більярд.</p> <p><b>Характеризує</b> позицію гравця під час удару по кулі</p> <p><b>Володіє</b> вмінням виконувати удар зі зміщенням місця прицілювання.</p> <p><b>Дотримується</b> правил поведінки під час гри, правла поводження з кієм.</p>	<p>Особливі траєкторії руху кулі.</p> <p>Забивання куль у середню лузу після виконання удару від борту.</p> <p>Удосконалення стійки під час удару по кулі.</p> <p>Удосконалення техніки удару від борту.</p> <p>Гра в більярд – шлях до креативного успіху.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для розвитку самоконтролю, окоміру, рівноваги, відновлення емоційного стану.</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Командна взаємодія. Практичне виконання гри в більярд.</p> <p>Гра в більярд за допомогою комп'ютерних програм.</p> <p>Індивідуальна творчість.</p> <p>Практичне виконання рухів і ударів на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри більярд.</p> <p>Практичне виконання ударів, попадання</p>

<p><b>Виконує</b> різні удари під час гри, спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри, контролює власний емоційний стан.</p>		<p>куль в лунку з різних положень куль на більярдному столі, формування вмінь та навичок.</p>
<p><b>Вміє</b> оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в більярд.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри, контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри для здійснення результативного удару.</p> <p><b>Володіє</b> прийомами влучного удару кием по кулі для попадання в лузу.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Правила проведення змагань з більярду. Змагання з більярду. Суддівство. Складання протоколу змагань. Складання траєкторії руху кулі, в залежності від виду удару. Гра в більярд – шлях до креативного успіху. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих позицій куль на більярдному столі, комбінаційних ударів). Інтегровані завдання. Поєднання рухів та навичок для попадання куль в лунку.</p>
<p><b>АВТОРИ: Анатолій РЕБРИНА, Галина КОЛОМОСЦЬ, Андрій РЕБРИНА, Павло СКУЛЬСЬКИЙ</b> <b>Варіативний модуль</b> <b>ДОДЖБОЛ (ВИБИВНИЙ)</b> <b>7 клас</b></p>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Розкриває</b> становлення українського доджболу на етапі розвитку Європейських ігор;</p> <p><b>характеризує</b> становлення та розвиток доджболу в Україні;</p> <p><b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання,</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.</p>	<p><b>Фронтальний:</b> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з доджболу та здорового способу життя). <b>Індивідуальний:</b> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами</p>



<p>інвентар для гри додзболу; основні правила гри;  <b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;  <b>називає:</b> основні вимоги до гри додзболу, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;  <b>дотримується</b> правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри додзболу;  <b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>характеризує</b> досягнення додзбольних команд;  <b>називає:</b> основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади;</p> <p><b>застосовує</b> спеціальні вправи додзболіста;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Загартування організму. ЗСЖ.  Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p>	<p>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.  <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 вмінь та навичок.  <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив додзболу на організм особистості).  Ігри, розваги та квести з елементами додзболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i>  <i>Інтегровані завдання</i> 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>
<p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами додзболу;</p> <p><b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього</p>	<p><b>Вправи розвитку</b> професійно-важливих якостей засобами додзболу.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з додзболу та здорового способу життя).  <i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку</p>

<p>плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі)</p>	<p>силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі.</p>	<p>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). 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. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>виконує:</b> пересування, різними способами, поєднуючи з кидками та ловінням м'яча; кидок знизу; кидки набивного м'яча зверху в парах з</p>	<p>Пересування різними способами в поєднанні з кидками та ловінням м'яча. Прямі та бокові кидки. Кидки набивного м'яча. Кидання додзбольного</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з додзболу та здорового способу життя). <i>Індивідуальний:</i> диференціація та</p>

<p>положення стоячи (до 1 кг); кидки доджбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання м'яча в ціль; кидки зверху в стіну та на точність на суперника; ловіння м'яча знизу; <b>застосовує:</b> взаємодію гравців; <b>бере участь</b> у навчальній грі доджбол</p>	<p>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>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 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 з доджболу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
Розкриває становлення українського	Особливості фізичної підготовки доджболістів з	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії

<p>доджболу на етапі розвитку Європейських ігор;  <b>характеризує</b> становлення та розвиток доджболу в Україні;  <b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання, інвентар для гри доджболу; основні правила гри;  <b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;  <b>називає:</b> основні вимоги до гри доджболу, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;  <b>дотримується</b> правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри доджболу;  <b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки доджболістів; засоби профілактики травматизму юних доджболістів;  фізичні якості, які розвиваються засобами доджболу;  <b>називає</b> правила контролю та самоконтролю;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику;</p>	<p>урахуванням віку і статі.  Розвиток фізичних якостей доджболістів.  Правила контролю та самоконтролю під час занять доджболом.  Профілактика спортивного травматизму.</p>	<p>(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 реалізації ідей.</p>
<p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості</p>	<p><b>Вправи розвитку</b> професійно-важливих</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії</p>

<p>засобами додзболу;</p> <p><b>виконує:</b> 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 кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація кидків і ловіння м'яча (у різному та заданому темпі);</p>	<p>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>(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>
<p><b>виконує:</b> технічні прийоми: кидки м'яча</p>	<p>Кидки м'яча зверху в парах. Ловіння та кидки</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії</p>

<p>зверху та ловіння м'яча знизу в парах; кидки м'яча знизу в парах, трійках; ловіння м'яча, що відскочив від гравця;  підвідні вправи для кидка, ловіння м'яча з власного підкидання та після удару в майданчик;  <b>застосовує:</b> правильну позицію гравця; взаємодію гравців під час ловіння м'яча та після кидка;  <b>бере участь</b> у навчальній грі додзбол; вказує на основні помилки та виправляє їх</p>	<p>м'яча знизу в парах.  Кидки м'яча зверху в парах, трійках. Нижні та верхні кидки.  Фіксована позиція гравців. Взаємодії гравців під час ловіння м'яча і після кидка.  Підвідні вправи для кидка. Кидок з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо).  Навчальна гра додзбол. Основні помилки.</p>	<p>(орієнтовні теми з додзболу та здорового способу життя).  <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.  <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 вмінь та навичок.  <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив додзболу на організм особистості).  Ігри, розваги та квести з елементами додзболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i>  <i>Інтегровані завдання</i> 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>
<b>9 клас</b>		

<p><b>Розкриває</b> становлення українського доджболу на етапі розвитку Європейських ігор;</p> <p><b>характеризує</b> становлення та розвиток доджболу в Україні;</p> <p><b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання, інвентар для гри доджболу; основні правила гри;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри доджболу, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпечної поведінки та основних правил гри доджболу;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>характеризує</b> поняття та терміни з доджболу; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами доджболу (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців; безумовна відданість кожного гравця);</p> <p>особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять доджболом;</p> <p><b>обґрунтовує</b> взаємодію гравців;</p> <p><b>називає</b> основні засади суддівства;</p>	<p>Поняття та терміни з доджболу. Технічна та тактична підготовки доджболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців. Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей гравця засобами доджболу. Взаємодія гравців нападу та захисту. Основні засади суддівства.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять доджболом.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з доджболу та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів/учениць. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри доджбол.</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 доджболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	---	--

<p><b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику;</p>		
<p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами додзболу;</p> <p><b>виконує:</b> 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 кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі);</p>	<p><b>Вправи розвитку</b> 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><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. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і</p>



<p><b>виконує:</b> кидки м'яча зверху в парах; ловіння м'яча в парах; верхні та нижні кидки; ловіння м'яча після кидка; кидок після власного підкидання; кидок після удару в майданчик; кидок з передачі партнера; врахування умов польоту м'яча, відстані до суперника та напрямку вітру на відкритому майданчику.</p> <p><b>застосовує</b> взаємодію гравців під час кидків та ловіння;</p> <p><b>виконує</b> кидок м'яча у стрибку;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі додзбол</p>	<p>Кидки м'яча зверху. Ловіння та кидок м'яча знизу. Кидки м'яча: верхній, нижній тощо. Кидок м'яча знизу після ловіння в задану зону по супернику. Кидок з власного підкидання. Кидок після удару в підлогу. Кидок з передачі партнера. Умови польоту м'яча, відстань до суперника та напрям вітру на відкритому майданчику. Страхування гравців. Кидок м'яча у стрибку. Навчальна гра додзбол</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. 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 навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>характеризує поняття «Здоров'я» та оздоровче фізичне виховання на вітчизняному рівні; розкриває історію ЗСЖ; розповідає: про ЗСЖ як засіб оздоровлення; називає: основні принципи загартування; ЗСЖ; застосовує вправи оздоровчого характеру; дотримується правил загартування та безпеки на уроці; знає як вести здоровий спосіб життя; володіє та використовує фізичні вправи, для запобігання сутулості та плоскостопості; взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних дій оздоровлення; знає про значення дотримання норм етичної поведінки під час загартування; знає правила здорового способу життя та безпечної поведінки; пояснює оздоровчий ефект ЗСЖ та значення оздоровчого фізичного виховання; формує стійку мотивацію до збереження власного здоров'я та позитивного ставлення до ЗСЖ; виховує волю до перемоги, організованість і дисципліну; дотримується норм етичної поведінки, режиму дня та режиму вихідного дня;</p>	<p>Поняття «Здоров'я». Досвід оздоровчого фізичного виховання. Оздоровче фізичне виховання. Значення оздоровчого фізичного виховання. Загартування організму дитини. Засоби зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Оздоровчий ефект ЗСЖ. Фізичні вправи для запобігання сутулості та плоскостопості. Норми етичної поведінки. Формування у дітей стійкої мотивації до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку засобами оздоровлення, розвиток особистісних якостей сприятливих для ведення ЗСЖ. Реалізація «Здорового способу життя» оздоровчого спрямування в ЗЗСО. Виховання позитивного ставлення до ЗСЖ. Виховування волі до перемоги, організованості і дисципліни.</p> <p>Популяризація серед молоді здорового способу життя. Профілактика дитячого травматизму на заняттях.</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. Безпечна поведінка 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 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</p>

<p><b>популяризує</b> серед однолітків здоровий спосіб життя;</p> <p><b>виконує:</b> ранкову гімнастику (руханку), загальну фізичну підготовку оздоровчого характеру, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p><b>застосовує</b> фізичні вправи для запобігання сутулості та плоскостопості; комплекс фізичних вправ для послаблення негативних емоцій засобами ігор і оздоровчих рухів;</p> <p><b>реалізує</b> «Здоровий спосіб життя» оздоровчого спрямування в повсякденному житті;</p> <p><b>визначає</b> рівень соматичного здоров'я та рівень розвитку особистісних якостей та властивостей;</p> <p><b>аналізує</b> дослідження питної (водопровідної), річкової та джерельної води на вміст перевищення допустимих хімічних речовин та патогенних мікроорганізмів.</p> <p><b>бере участь</b> у різноманітних оздоровчих рухливих іграх та естафетах, фізичних вправах ігрового та оздоровчого характеру, у скандинавській ходьбі;</p> <p><b>володіє та використовує</b> фізичні вправи для запобігання сутулості та плоскостопості;</p> <p><b>взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних дій здорового способу життя</p>	<p>Правила здорового способу життя та безпечної поведінки.</p> <p>Різноманітні оздоровчі рухливі ігри та естафети. Вправи ігрового та оздоровчого характеру.</p> <p><i>Режим дня.</i></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>Вивчення питної (водопровідної), річкової та джерельної води на вміст перевищення допустимих хімічних речовин та патогенних мікроорганізмів.</p> <p>Вилазки на свіжому та чистому повітрі.</p> <p><i>Ранкова гімнастика (руханка).</i></p> <p>Вплив оздоровчої руханки на зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.</p> <p>Розроблення комплексів оздоровчої руханки.</p> <p>Організоване виконання розроблених комплексів оздоровчої руханки.</p>	<p>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>
---	--	--

	<p><i>Загальна фізична підготовка оздоровчого характеру.</i></p> <p>Роль і місце загальної фізичної підготовки в системі оздоровчого фізичного виховання дітей підліткового віку. Вплив загальнорозвиваючих вправ на зміцнення їхнього здоров'я.</p> <p>Вправи шикування: перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям.</p> <p>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.</p> <p>Загально розвиваючі вправи: на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах, змішаних парах.</p> <p>Різноманітні фізичні вправи для формування постави та запобігання плоскостопості (поперечної плоскостопості).</p> <p>Фізичні вправи для розвитку швидкості: біг до 30 м, біг до 60 м, повторний біг 4×20-30 м, 2×40-60 м.</p> <p>Фізичні вправи для розвитку спритності: «човниковий» біг 4×9-10 м.</p> <p>Фізичні вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у</p>	
--	---	--

	<p>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.</p> <p>Фізичні вправи для розвитку швидко-силових якостей: вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча.</p> <p>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.</p> <p>Фізичні вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 300-500 м.</p> <p><i>Здоров'я дітей та учнівської молоді.</i></p> <p>Види здоров'я.</p> <p>Соматичне (фізичне) здоров'я дітей підліткового віку та учнівської молоді.</p> <p>Визначення соматичного здоров'я та особистісних якостей та властивостей, які гарантують високий рівень власного здоров'я.</p> <p>Комплекс фізичних вправ для послаблення негативних емоцій засобами ігор і оздоровчих рухів.</p> <p><i>Оздоровчі рухливі ігри та оздоровчо-спортивні естафети (без визначення переможців).</i></p> <p>Рухливі ігри та забави, спрямовані на розвиток сили, спритності, витривалості, швидкості (пружкості), винахідливості, точності попадання</p>	
--	---	--

	<p>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>	
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує</b> поняття «Здоров'я» та оздоровче фізичне виховання на вітчизняному рівні;</p> <p><b>розкриває</b> історію ЗСЖ;</p> <p><b>розповідає:</b> про ЗСЖ як засіб оздоровлення;</p> <p><b>називає:</b> основні принципи загартування; ЗСЖ;</p> <p><b>застосовує</b> вправи оздоровчого характеру;</p> <p><b>дотримується</b> правил загартування та безпеки на уроці;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>володіє</b> та використовує фізичні вправи, для</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>Загартування організму.</p> <p>Особиста гігієна.</p> <p>Засоби зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.</p> <p>Вплив оздоровчого ефекту на продуктивність освітнього процесу.</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>запобігання сутулості та плоскостопості;  <b>взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних дій оздоровлення;  <b>знає</b> про значення дотримання норм етичної поведінки під час загартування;  <b>знає</b> правила здорового способу життя та безпечної поведінки;  <b>пояснює</b> оздоровчий ефект ЗСЖ та значення оздоровчого фізичного виховання;  <b>формує</b> стійку мотивацію до збереження власного здоров'я та позитивного ставлення до ЗСЖ;  <b>виховує</b> волю до перемоги, організованість і дисципліну;  <b>дотримується</b> норм етичної поведінки, режиму дня та режиму вихідного дня;  <b>популяризує</b> серед однолітків здоровий спосіб життя;  <b>виконує:</b> ранкову гімнастику (руханку), загальну фізичну підготовку оздоровчого характеру, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності;  <b>застосовує</b> фізичні вправи для запобігання сутулості та плоскостопості; комплекс фізичних вправ для послаблення негативних емоцій засобами ігор і оздоровчих рухів;  <b>реалізує</b> «Здоровий спосіб життя» оздоровчого спрямування в повсякденному житті;  <b>визначає</b> рівень соматичного здоров'я та рівень розвитку особистісних якостей та властивостей;</p>	<p>Формування у дітей стійкої мотивації до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку засобами оздоровлення, розвиток особистісних якостей сприятливих для ведення ЗСЖ.  Реалізація «Здорового способу життя» оздоровчого спрямування в ЗЗСО.  Виховання позитивного ставлення до ЗСЖ.  Виховування волі до перемоги, організованості і дисципліни.  Популяризація серед молоді здорового способу життя.  Популяризація активного способу життя.  Створення вільного доступу до рухової активності.  Несумісність ЗСЖ і шкідливих звичок.  Профілактика травматизму на заняттях.  Правила здорового способу життя та безпечної поведінки.  Різноманітні рухливі ігри та естафети.  Вправи ігрового та оздоровчого характеру.  <i>Правильний розпорядок дня.</i>  Здорове харчування,  Рухова активність.  Дбайливе ставлення до власного здоров'я.  Піші прогулянки на свіжому повітрі, ходьба прямо, з піднятою головою, глибоке дихання, вдихаючи повітря через ніс і видихаючи ротом, ранкова пробіжка.  <i>Ранкова гімнастика (руханка).</i>  <i>Загальна фізична підготовка оздоровчого спрямування</i>  <i>Здоров'я учасників освітнього процесу.</i></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><b>аналізує</b> дослідження питної (водопровідної), річкової та джерельної води на вміст перевищення допустимих хімічних речовин та патогенних мікроорганізмів.</p> <p><b>бере участь</b> у різноманітних оздоровчих рухливих іграх та естафетах, фізичних вправах ігрового та оздоровчого характеру, у скандинавській ходьбі;</p> <p><b>володіє та використовує</b> фізичні вправи для запобігання сутулості та плоскостопості;</p> <p><b>взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних дій здорового способу життя;</p> <p><b>характеризує:</b> фізичні якості, які розвиваються засобами фізичного виховання оздоровчого спрямування;</p> <p><b>називає</b> правила контролю та самоконтролю;</p> <p><b>знає</b> про значення дотримання норм етичної поведінки під час оздоровчої скандинавської ходьби;</p> <p><b>пояснює</b> значення дотримання правил оздоровчої ходьби</p> <p><b>виконує:</b> техніку виконання у скандинавській ходьбі;</p> <p><b>застосовує:</b> правильну позицію;</p> <p><b>бере участь</b> у оздоровчій скандинавській ходьбі; оздоровчому туризмі; оздоровчому та прикладному плаванню (при наявності басейну); вказує на основні помилки оздоровчих фізичних вправ та виправляє їх</p>	<p><i>Оздоровчі рухливі ігри та оздоровчо-спортивні естафети (без визначення переможців).</i></p> <p>Скандинавська ходьба та оздоровчий туризм як засоби оздоровлення та ЗСЖ.</p> <p>Особливості оздоровчої фізичної підготовки у скандинавській ходьбі з урахуванням віку і статі.</p> <p>Розвиток основних рухових якостей у скандинавській ходьбі.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час занять оздоровчою скандинавською ходьбою.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять іншими засобами оздоровлення.</p> <p>Підсумкові змагання без визначення переможців та оздоровчий туристичний похід.</p> <p>Задоволення здоровим способом життя.</p> <p>Складові здорового способу життя (здоров'янакопичувальні, здоров'язбережувальні та здоров'яруйнівні практики).</p> <p>Здоровий спосіб життя – шлях до високого рівня здоров'я.</p> <p>Активні парки – локації здорової України.</p> <p>Скандинавська ходьба. Основні помилки.</p>	<p>групи для втілення і реалізації ідей ЗСЖ.</p>
---	---	--

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
характеризує поняття і терміни «ЗСЖ» та	Досвід міжнародного оздоровчого фізичного	Фронтальний: обговорення та дискусії



<p>оздоровче фізичне виховання на світовому рівні;  <b>розкриває</b> історію становлення ЗСЖ;  <b>розповідає:</b> про ЗСЖ як засіб оздоровлення;  <b>називає:</b> основні принципи загартування; ЗСЖ;  <b>застосовує</b> вправи оздоровчого характеру;  <b>дотримується</b> правил загартування та безпеки на уроці;  <b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;  <b>володіє</b> та використовує фізичні вправи, для запобігання сутулості та плоскостопості;  <b>взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних дій оздоровлення;  <b>знає</b> про значення дотримання норм етичної поведінки під час загартування;  <b>знає</b> правила здорового способу життя та безпечної поведінки;  <b>пояснює</b> оздоровчий ефект ЗСЖ та значення оздоровчого фізичного виховання;  <b>формує</b> стійку мотивацію до збереження власного здоров'я та позитивного ставлення до ЗСЖ;  <b>виховує</b> волю до перемоги, організованість і дисципліну;  <b>дотримується</b> норм етичної поведінки, режиму дня та режиму вихідного дня;  <b>популяризує</b> серед однолітків здоровий спосіб життя;  <b>виконує:</b> ранкову гімнастику (руханку), загальну фізичну підготовку оздоровчого характеру, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили, вправи на розтягування,</p>	<p>виховання.  Оздоровче фізичне виховання.  Оздоровче та оздоровчо-прикладне фізичне виховання.  Значення оздоровчого фізичного виховання.  Загартування організму дітей і молоді як спосіб життя  Загартовування – запорука здоров'я та якості життя.  Засоби зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.  Вплив оздоровчого ефекту на продуктивність праці та захист України.  Формування у дітей стійкої мотивації до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку засобами оздоровлення, розвиток особистісних якостей сприятливих для ведення ЗСЖ.  Реалізація «Здорового способу життя» в гуртках оздоровчого спрямування ЗЗСО.  Виховання позитивного ставлення до ЗСЖ.  Виховування у гуртківців волі до перемоги, організованості і дисципліни.  Популяризація серед молоді здорового способу життя.  Профілактика травматизму на заняттях.  Правила здорового способу життя та безпечної поведінки.  Різноманітні рухливі ігри та естафети.  Вправи ігрового та оздоровчого характеру.  Режим дня.  Ранкова гімнастика (руханка).  Загальна фізична підготовка.</p>	<p>(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 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.  Практичне виконання оздоровчо-спрямованих рухів і вправ на різних етапах освітнього процесу; формування вмінь та навичок ЗСЖ.  Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний оздоровчий вплив фізичного виховання на організм людини).  Ігри, розваги та квести оздоровчого</p>
---	---	--

<p>вправи для розвитку швидкості, спритності; <b>застосовує</b> фізичні вправи для запобігання сутулості та плоскостопості; комплекс фізичних вправ для послаблення негативних емоцій засобами ігор і оздоровчих рухів; <b>реалізує</b> «Здоровий спосіб життя» оздоровчого спрямування в повсякденному житті;</p> <p><b>визначає</b> рівень соматичного здоров'я та рівень розвитку особистісних якостей та властивостей;</p> <p><b>аналізує</b> дослідження питної (водопровідної), річкової та джерельної води на вміст перевищення допустимих хімічних речовин та патогенних мікроорганізмів.</p> <p><b>бере участь</b> у різноманітних оздоровчих рухливих іграх та естафетах, фізичних вправах ігрового та оздоровчого характеру, у скандинавській ходьбі;</p> <p><b>володіє та використовує</b> фізичні вправи для запобігання сутулості та плоскостопості;</p> <p><b>взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних дій здорового способу життя;</p> <p><b>характеризує</b> особливості виховання сприятливих для здорового способу життя особистісних та професійних якостей засобами фізичної культури і спорту (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль);</p>	<p>Соматичне здоров'я здобувачів освіти.</p> <p>Оздоровчі рухливі ігри та оздоровчо-спортивні естафети (без визначення переможців).</p> <p><i>Скандинавська ходьба та оздоровчий туризм як засіб оздоровлення та ЗСЖ.</i></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-прикладних якостей ходака засобами скандинавської ходьби.</p> <p>Злагоджені дії ходака.</p> <p>Основні засади правильної ходьби.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час занять оздоровчою скандинавською ходьбою.</p> <p><i>Оздоровче та прикладне плавання (при наявності басейну).</i></p> <p>Специфічні особливості дії плавання на організм людини.</p> <p>Вплив занять плаванням на серцево-судинну і дихальну систему.</p> <p>Плавання і фізична краса людини.</p> <p>Прикладне значення плавання як життєво необхідна навичка.</p> <p>Користь плавання для фізичного та психічного здоров'я.</p>	<p>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>
--	---	--

<p>засоби профілактичного травматизму під час занять оздоровчого характеру;  <b>обґрунтовує</b> здоровий та активний спосіб життя;  <b>називає</b> основні засади ведення здорового способу життя;  <b>дотримується</b> правил безпечної під час занять;  <b>знає</b> про значення дотримання норм етичної поведінки;  <b>пояснює</b> значення дотримання правил загартовування;  <b>складає</b> комплекс вправ з оздоровчого фітнесу;  <b>виконує:</b> спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили, швидкості, спритності; імітаційні вправи (у різному та заданому темпі);  <b>розвиває</b> особистісні якості сприятливі для здорового способу життя;  <b>виконує:</b> вправи для оздоровлення із врахуванням погодних умов на відкритому повітрі;  <b>застосовує</b> злагоджені дії під час загартовування;  <b>виконує</b> правила загартовування на відкритому повітрі;  <b>бере участь</b> у фізкультурно-оздоровчих заходах різного характеру</p>	<p><i>Оздоровчий туризм.</i>  <i>Основи оздоровчого фітнесу.</i>  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</p>	
--	--	--

АВТОР: Лакіза О.М.

**Варіативний модуль**  
**КОРФБОЛ**  
**7 клас**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує:</i> розвиток корфболу на сучасному етапі; провідні країни з виду спорту на чемпіонатах Європи, Світу.</p> <p><i>Пояснює:</i> основні прийоми індивідуальної техніки і тактики гри у нападі і захисту; принципи організації та проведення гри.</p> <p><i>Усвідомлюване:</i> засоби і методика виховання витривалості; форми і правила організації самостійних занять корфболом.</p> <p><i>Наводить приклади:</i> самоконтролю під час занять; зовнішніх знаків втоми і перевтоми та засоби її запобігання;</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки під час занять корфболом.</p>	<p>Корфбол на міжнародній арені.</p> <p>Основи індивідуальної техніки і тактики гри у нападі і захисту.</p> <p>Методика виховання витривалості.</p> <p>Організація самостійних занять корфболом.</p> <p>Самоконтроль на заняттях корфболом.</p>	<p><i>Пошукові завдання:</i> (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.</p> <p><i>Обговорення та дискусії:</i> (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».</p>
<p><i>Виконує:</i> прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; біг в ускладнених умовах (у гору та ін.); серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з діставанням високих предметів з додатковим обтяженням (набивними м'ячами); вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу, рук (з підвищеною кількістю повторень) та вправи на розвиток гнучкості.</p> <p><i>Участвує:</i> в рухливих іграх «Скакуни», «Бігуни»; «Квач – дай руку» та естафети з бігом, зупинками і стрибками.</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. Рухливі ігри та естафети.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії:</i> (орієнтовні теми): «Засоби підвищення свого росту». «Засоби та методи виховання».</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> складання вправи для розвитку загальної і спеціальної витривалості.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди. «Комплекс бігових вправ для розвитку загальної та спеціальної витривалості».</p> <p>Складання комплексу спеціальних вправ для розвитку стрибкової витривалості.</p> <p><i>Практична діяльність:</i> участь у змаганнях з</p>

		<p>інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p>
<p><i>Виконує:</i> різноманітні способи пересувань, бігу, фінтів з м'ячем і без м'яча під час активної протидії захисників; поєднання вивчених способів пересувань, фінти (відволікаючи дії) з метою звільнення від опіки захисника.</p> <p><i>Демонструє:</i> чергування різних прийомів ловлі та передач м'яча двома руками знизу, від грудей, та зверху; однією рукою з відскоком від підлоги, перехоплення передачі м'яча.</p> <p><i>Застосовує:</i> кидки однією рукою з місця, в русі після подвійного кроку) і в стрибку; пенальті; перехоплення; підбір м'яча, що відскочив від кошику.</p> <p><i>Виконує:</i> взаємодії гравців в парах, трійках, четвірках у комбінації «Передай м'яч і виходь»; протидію атакуючим діям суперника.</p> <p>Бере участь у рухливих іграх «М'яч ловцю», «Квачі – перестрілка», «Колове полювання», «Чотири м'ячі», «5,7,10 передач» на обмеженому майданчику та ін.; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальних ігор; монокорфбол.</p>	<p>Техніка гри:</p> <p>Чергування різних способів пересувань, передач та кидків м'яча.</p> <p>Тактика нападу і захисту:</p> <p>Взаємодії гравців у нападі. Протидія атакуючим прийомам суперника. Перехоплення передачі м'яча. Підбір м'яча. Пенальті. Підготовчі та рухливі ігри.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії:</i> «Взаємодії гравців у нападі і захисті». «Організація раціонального нападу».</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> вправи у жонглювання м'ячем.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди. «Організація простіших варіантів атаки». «Монокорфбол»</p> <p>Складання комплексу спеціальних вправ для перехоплення передачі м'яча.</p> <p><i>Практична діяльність:</i> участь у змаганнях з різноманітними пересуваннями, технічними прийомами і тактичними індивідуальними і груповими взаємодіями під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p>

**8 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Характеризує: спеціальну фізичну підготовку корфболіста; важливість виховання швидкісно-силових якостей, стрибучість і методика її виховання.</p> <p><i>Пояснює:</i> правила особистого толерантного відношення до противника у процесі ігрових дій.</p> <p><i>Знає:</i> правил самостійних занять корфболом та техніку безпеки під час тренувань.</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка корфболіста. Методика виховання швидкісно-силових якостей.</p> <p>Організація атакуючих взаємодій.</p> <p>Організація.</p> <p>Толерантність.</p>	<p><i>Пошукові завдання:</i> (пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації) Підбор вправ щодо виховання швидкісно-силових якостей.</p> <p><i>Обговорення та дискусії:</i> (орієнтовні теми) «Як підвищити показники стрибучості», «Порушення правил гендерних відношень в гри» «Толерантність у спорті – та реальності життя», «Як гендерна нерівність впливає на життя»</p>
<p><i>Виконує:</i> прискорення з різних вихідних положень на 5, 10, 15, 20 м; «човниковий» біг 4×9 м; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг з діставанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук, вправи на гнучкість.</p>	<p>Виховання швидкісно-силових якостей корфболіста.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії:</i> (орієнтовні теми) «Виховання швидкісно-силових якостей». «Методи виховання стрибучості».</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> складання вправ для розвитку швидкісно-силових якостей корфболістів.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди. Складання і демонстрація комплексу бігових вправ для розвитку швидкісно-силових якостей; складання комплексу спеціальних вправ для розвитку стрибучості.</p> <p><i>Практична діяльність:</i> демонстрування комплексу вправ для розвитку швидкісно-силових якостей; участь у змаганнях з різноманітними пересуваннями і технічними прийомами під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з</p>

		окремими завданнями із вивчення інших предметів.
<p><i>Виконує:</i> поєднання різних способів пересувань, зупинок, стійок та обманних рухів (фінтів) з м'ячем і без м'яча в нападу та захисту; поєднання вивчених способів пересувань з метою звільнення від опіки захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку, двома руками зверху (дівчата) з місця та у русі, з опором захисника; ловля м'яча після передачі партнера з подальшим виконанням кидка; пенальті.</p> <p><i>Застосовує:</i> передачу м'яча двома руками знизу від грудей; передачу м'яча у стрибку; підбір м'яча, що відскочив від кошика; взаємодії двох, трьох, чотирьох гравців «Передай м'яч і виходь»; рухливі ігри «М'яч ловцю», «Квачі – перестрілка», «Колове полювання», «Чотири м'ячі», «Монокорфбол» та ін.; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри 2x2, 3x3, 4x4 на один кошик та двосторонні ігри; переключення гравців від дій в нападі до дій в захисті.</p> <p><i>Здійснює:</i> протидію кидку м'яча; пенальті; боротьбу за м'яч, що відскочив від кільця.</p> <p><i>Дотримується:</i> правил безпеки під час занять корфболом.</p>	<p>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><i>Обговорення та дискусії:</i> (орієнтовні теми) «Взаємодії гравців у нападі і захисті». «Організація тактики нападу».</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> складання комбінацій при взаємодіях двох і трьох, чотирьох гравців у нападі. Протидії атакуючим прийомам нападників.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди. «Організація позиційного нападу – простіші варіанти атак».</p> <p><i>Практична діяльність:</i> участь у змаганнях у різноманітних пересуваннях, технічних прийомах і тактичних індивідуальних і групових взаємодіях під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p>
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<i>Пояснює:</i> основи правила взаємодій гравців у нападі і захисті; варіанти тактики	Основи правила і помилки гравців у нападі і захисті. Варіанти взаємодій корфболістів у	<i>Пошукові завдання:</i> підбор вправ з м'ячем для розвитку спритності, та

<p>групових взаємодій корфболістів у нападі; протидії захисників окремим варіантам нападників; вибір місця при організації атакуючих і захисних тактичних прийомів гри.</p> <p><i>Знає:</i> методи і засоби виховання спритності; методи профілактики травматизму і правила техніки безпеки під час занять корфболом.</p>	<p>нападі і захисті. Протидії захисників варіантам нападників. Методика виховання спритності та координаційних здібностей. Профілактика і правила безпеки під час занять корфболом.</p>	<p>координаційних здібностей. Вправи з м'ячем щодо розвитку спритності. Вправи на координаційній дробині. Жонглювання м'ячем.</p> <p><i>Обговорення та дискусії:</i> (орієнтовні теми) «Виховання координаційних здібностей баскетболістів», «Як організувати шкільні змагання з корфболу на високому рівні». «Роль учнівського самоврядування в проведенні спортивних змагань».</p>
<p><i>Виконує:</i> прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук, гнучкості; естафети; рухливі ігри.</p> <p><i>Застосовує:</i> біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом; зупинки, повороти, серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; стрибки «вглибину» з наступним вистрибуванням угору.</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей корфболістів, подвідні ігри та естафети.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії:</i> «Розвиток спритності». «Координація – важливіша якість корфболістів».</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> складання вправ для розвитку на координаційній дробині; координаційні вправи для стимулювання роботи мозку.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди. Складання і демонстрація комплексу бігових вправ на координаційній дробині;</p> <p><i>Практична діяльність:</i> 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.</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з</p>



		окремими завданнями із вивчення інших предметів.
<p><i>Виконує:</i> різні способи пересувань, зупинок у поєднанні з обманними рухами (фінтами) з м'ячем і без м'яча; технічні прийоми нападу й захисту у тактичних взаємодіях і при активному опорі суперників; пенальті; перехоплення, блокування при боротьбі за м'яч, що відскочив від щита;</p> <p><i>Застосовує:</i> передачі м'яча різними способами при опорі захисника; кидки з місця, в русі, у стрибку і з кроком назад із середньої і далекої дистанцій; ловля м'яча після передачі партнера з подальшим виконанням кидка з опором захисника; пенальті; підбір м'яча, що відскочив від кошика; вивчені прийоми в умовах навчальної гри 2x2, 3x3, 4x4 на одне кільце, монокорфболу та у двосторонній грі; взаємодії гравців в системі гри 4:0, 3:1; переключення гравців від дій в нападі до дій в захисті;</p> <p><i>Використовує:</i> технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри, блокування нападників при підборі м'яча.</p>	<p>Різні способи пересувань, ловлі, передачі 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. Протидії нападнику.</p> <p>Варіанти взаємодій корфболістів у нападі і захисті. Протидії захисників варіантам нападників.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії:</i> «Взаємодії гравців у нападі і захисті». «Організація тактики нападу та захисту».</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> складання комбінацій взаємодіях при взаємодіях двох, трьох, чотирьох гравців у нападі. Протидії атакуючим прийомам нападників.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди. «Організація позиційного нападу – простіші варіанти атак».</p> <p><i>Практична діяльність:</i> участь у змаганнях з різноманітним пересуваннями, технічними прийомами і тактичними індивідуальними і груповими взаємодіями під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p>
<b>АВТОРИ: Демедюк В. І., Федоров С. І.</b>		
<b>Варіативний модуль ЛАКРОС</b>		
<b>7 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
Характеризує історію розвитку лакросу; Усвідомлює, що спортивна гра «Лакрос» є	Правила безпеки життєдіяльності під час занять лакросом.	<i>Практичне виконання</i> підвідних та імітаційних вправ, вправ для розучування

<p>важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;</p> <p>Дотримується правил: гри у лакрос; безпеки під час уроків з лакросу.</p> <p><b>В и к о н у є:</b> почерговий біг в повільному та швидкому темпі одягненими в екіпірування. Біг по квадрату, від фішки до фішки. Біг по атлетичній драбині яка лежить на підлозі почергово змінюючи вправи.</p> <p><b>В о л о д і є</b> витривалістю так координацією як рук так і ніг.</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я.</p> <p><b>В и к о н у є</b> пересування в повільному та швидкому темпі з мячем та без нього.</p> <p><i>Робота в парах:</i></p> <p>Пасувати партнеру на відстанні 2,5,10 метрів в статичному та динамічному положенні; пасувати партнеру почергово, спочатку правою рукою потім лівою; підйом м'яча, що лежить на землі, ключкою; кидки м'яча по воротам з місця; кидки м'яча по воротам в русі; <i>ведення м'яча:</i> двома руками (права домінуюча); двома руками (ліва домінуюча); однією правою рукою; однією лівою рукою; в русі з положення двома руками де права, а згодом ліва домінуюча кидки по воротах; <i>вкидання м'яча:</i> розуміти всі команди судді якій проводить вкидання та знати всі правила розіграшу м'яча.</p> <p>Володіє навичками пасу та кидків в умовах</p>	<p>Попередження спортивного травматизму. 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 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><i>Пересування:</i> поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням ключкою та м'ячем; <i>перекидання м'яча один одному:</i> кидок м'яча ключкою стоячи на місці; підйом м'яча, що лежить на землі, ключкою; кидки м'яча один одному в русі; кидки м'яча по воротам з місця; кидки м'яча по воротам в русі; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча тримаючи його ключкою, зі зміною напрямку і швидкості руху; <i>відволікальні дії (фінти, або ж доджи):</i> фінти в умовах виконання ігрових вправ; <i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку,</p>	<p>технічних елементів лакросу (стійок, передачі м'яча двома руками зверху, прийому-передачі м'яча двома руками знизу), формування рухових умінь і навичок.</p> <p><i>Проблемно-пошукові завдання</i> мають на меті самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів про виникнення, розвиток і становлення лакросу; цікавих фактів про гру лакрос, про вплив цієї спортивної гри на розвиток і функціонування організму людини; кращих лакросистів) для використання групою учнів чи усім класом на уроках фізичної культури.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Попередження спортивного травматизму. Лакрос, як засіб відпочинку та задоволення.</p> <p><i>Квест «Подорож стежинками лакросу»</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Підбери індивідуальні вправи для розучування передачі м'яча двома руками зверху.</p> <p>Підбери індивідуальні вправи для розучування прийому-передачі м'яча двома руками знизу.</p> <p>Запропонуй вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання специфічної</p>
--	--	--

<p>виконання ігрових вправ; Застосовує: <i>відбирання м'яча</i> стаючи в правильне положення до суперника відтисняючи його корпусом; вибивання м'яча за допомогою клюшки; відбирання м'яча за рахунок корпусу.</p>	<p>ззаду; <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча вивченими способами на дальність; <i>елементи гри воротаря</i>: ловлення м'яча ключкою; гра на виході; вибір правильної позиції у воротах під час виконання введення м'яча у гру; <i>індивідуальні дії в нападі</i>: маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; <i>групові дії в нападі</i>: взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки; <i>індивідуальні дії в захисті</i>: вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання»; <i>групові дії в захисті</i>: правильний вибір позиції.</p>	<p>рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів лакросу під час фізкультпауз та фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо.</p> <p><i>Участь у спортивних святах та змаганнях</i> участь учнів у спортивних святах («Тато, мама, я – спортивна сім'я», «Веселі старты» тощо), внутрішньошкільних змагань, змагань у позанавчальний час (міжшкільні, міські тощо), відвідування спортивного гуртка з лакросу.</p>
--	---	--

### 8 клас

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Характеризує історію українського лакросу, дитячо-юнацький та професіональний лакрос в Україні. Володіє знаннями про основні команди з лакросу України та світі. Дотримується правил: гри у лакрос; безпеки під час уроків лакросу. Виконує: біг на 1 км з прикскореннями. Розминання рук, передпліччя плечей та тазу, а також нижніх кінцівок. Стрибки почергово на одній нозі. Ходіння одночасно на руках і ногах ( так звана ведмежа ходьба). Застосовує сильні плечі і швидкі кісті для</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</p>	<p><i>Практичне виконання</i> підвідних та імітаційних вправ, вправ для розучування технічних елементів лакросу (стійок, передачі м'яча двома руками зверху, прийому-передачі м'яча двома руками знизу), формування рухових умінь і навичок. <i>Проблемно-пошукові завдання</i> мають на меті самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів про виникнення, розвиток і становлення лакросу; цікавих фактів про гру лакрос, про вплив цієї спортивної гри на розвиток і функціонування організму людини; кращих лакросистів; опису техніки</p>

<p>ловіння, володіння та кидання м'яча. Естафети, рухливі ігри. Знає та виконує різноманітні пересування в нападі та захисті з ключкою (з м'ячем і без м'яча); ловлення та передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м'яча правою й лівою рукою з місця, в русі та в стрибку. Володіє умінням виконувати стартовий розіграш м'яча та вільні кидки; розводити м'яч з бокових частин поля.</p> <p>Застосовує навички гри воротаря; Бере участь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами.</p>	<p>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. Різнманітні 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. Ловлення м'ячів та введення їх в гру. Ігрова вправа 2x1; 2x2; 3x2. Навчальна гра за спрощеними правилами.</p>	<p>виконання прийомів гри, визначення помилок тощо) для використання командою чи класом на уроках фізичної культури. <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Оздоровче та прикладне значення гри лакросу. Способи організації та проведення самостійних занять з лакросу у позанавчальний час. <i>Квест «стежками індіанських племен»</i> <i>«Так чи Ні»</i> <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди:</i> Підбери вправи для виконання з партнером для розучування передачі м'яча двома руками зправа. Підбери вправи для виконання з партнером для розучування прийому-передачі м'яча двома руками зліва . Запропонуй вправи для розвитку фізичних якостей. <i>Інтегровані завдання</i> поєднання специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів лакросу під час фізкультпауз та фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо. <i>Участь у спортивних святах та змаганнях</i> участь учнів у спортивних святах («Тато, мама, я – спортивна сім'я», «Веселі старты» тощо), внутрішньошкільних змагань, змагань у позанавчальний час (міжшкільні, міські тощо), відвідування спортивного гуртка з лакросу.</p>
--	---	---

<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Знає історію Українського лакросу.  Володіє знаннями про основні команди з лакросу України та світі.  Знає правила лакросу.  Дотримується правил гри у лакрос, а також безпеки під час уроків лакросу.  Виконує біг на 1 та 2 км з прикскореннями.  Розминання рук, передпліччя плечей та тазу, а також нижніх кінцівок. Стрибки почергово на лівій та правій нозі. Ходіння одночасно на руках і ногах (так звана ведмежа ходьба).  Застосовує сильні плечі і швидкі кісті для ловіння, володіння та кидання м'яча.  Естафети, рухливі ігри.  Знає та виконує: різноманітні пересування в нападі та захисті з ключкою (з м'ячем і без м'яча);  ловлення та передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі;  кидки м'яча правою й лівою рукою з місця, в русі та в стрибку;  володіє умінням виконувати стартовий розіграш м'яча та вільні кидки;  розводити м'яч з бокових частин поля.  Застосовує навички гри воротаря;  бере участь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами.</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.  Загальні положення допінгу у спорті.  Попередження спортивного травматизму.  Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.  Рухливі ігри та естафети з м'ячем («додж бол», «лайн дрісл», «вправа Україна», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші);  прискорення та уповільнення 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.  Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі.  Передача в русі парами зі зміною місць.  Різнманітні 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.</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.  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 «лакрос акули»  «Нормандія»  Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.  Підбери вправи для виконання з партнером для розучування передачі м'яча двома руками зверху.  Підбери вправи для виконання з партнером для розучування прийому-передачі м'яча двома руками знизу.</p>

	<p>Кидки по воротах. Гра воротаря. Стійка та переміщення у воротах. Ловлення м'ячів та введення їх в гру. Ігрова вправа 2x1; 2x2;3x2;3x3;4x3. Навчальна гра за правилами олімпійського лакросу.</p>	<p>Запропонуй вправи для розвитку фізичних якостей. 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. 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: Астаф'єва О.Л., Профорук М. Ю, Глоба М. Г.

**Варіативний модуль  
ЛЕГКА АТЛЕТИКА  
7 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Дотримується:</i> правил безпечної поведінки під час занять.</p> <p><i>Називає :</i> досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені.</p> <p><i>Пояснює:</i> техніку виконання низького старту та стартового розгону, високого старту, правила проведення змагань з бігу; необхідність контролю за питним режимом</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою.</p> <p>Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку.</p> <p>Класифікація легкоатлетичних видів. Низький старт. Стартовий розбіг. Високий старт. Правила проведення змагань з бігу. Питний режим при заняттях легкою атлетикою.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії</i> (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><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</p>

<p>при заняттях легкою атлетикою.</p> <p><b>Характеризує:</b> фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики.</p> <p><b>Володіє:</b> технікою бігу на короткі (спринтерські) дистанції, з перешкодами, метання малого м'яча, стрибків.</p> <p><b>Бере участь:</b> у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики); рухливих іграх, естафетах з елементами бігу, стрибків, метань.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; власний емоційний стан.</p> <p><b>Демонструє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг на спринтерські дистанції (30м, 60м);</li> <li>- повторне пробігання (20-60 м);</li> <li>- низький, високий старт;</li> <li>- біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку;</li> <li>- біг по віражу;</li> <li>- передачу естафетної палички на місці та в русі;</li> </ul>	<p>Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості.</p> <p>Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань. Естафети з елементами бігу, стрибків, метань.</p> <p>Біг і стрибки на «швидкісній драбині».</p> <p><b>Біг</b> 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. Рівномірний біг до 1000 м. Високий старт. Біг за сигналом (зоровим, слуховим).</p>	<p>виконання елементів тощо) Участь у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики).</p> <p><b>Проектна діяльність:</b> підбір вправ для розвитку швидкості (індивідуальний, груповий).</p> <p><b>Практична діяльність:</b> 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><b>Диференціація та індивідуалізація</b> учнів для розвитку основних рухових якостей.</p> <p><b>Інтегровані завдання</b> поєднання рухів та вправ легкої атлетики, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p>
---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- рівномірний біг до 1000 м;</li> <li>- біг за сигналом (зоровим, слуховим);</li> <li>- біг з різних вихідних положень;</li> <li>- стрибок у довжину з місця;</li> <li>- стрибки у глибину (20-40 см);</li> <li>- вертикальні стрибки догори обома ногами;</li> <li>- стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч;</li> <li>- біг і стрибки на «швидкісній драбині»;</li> <li>- спеціальні бігові вправи (СБВ);</li> <li>- спеціальні стрибкові вправи (ССВ);</li> <li>- спеціальні вправи для метань (СВМ);</li> <li>- стрибок у висоту з розбігу;</li> <li>- стрибок у довжину з розбігу;</li> <li>- метання тенісного м'яча (вортекса) на дальність;</li> <li>- метання малого м'яча у горизонтальну, вертикальну ціль.</li> </ul>	<p>Біг з різних вихідних положень.</p> <p><b>Стрибки.</b>  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).</p> <p><b>Метання.</b>  Спеціальні вправи для метань (СВМ).  Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну).  Метання малого м'яча (вотрекса) на дальність.</p>	
---	---	--

**8 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Дотримується:</i> правил безпечної поведінки під час занять.</p> <p><i>Називає :</i> досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені.</p> <p><i>Пояснює:</i> техніку виконання стрибків у довжину і висоту з розбігу, правила проведення змагань зі стрибків; як змінювалася легка атлетика від перших Олімпійських ігор до сучасності; правила</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою.</p> <p>Правила надання першої домедичної допомоги.</p> <p>Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Легка атлетика від перших Олімпійських ігор до сучасності.</p> <p>Правила проведення змагань зі стрибків.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми) «Як я маю вчинити, якщо бачу, що хтось погано почувається на уроці чи травмувався?» «Як змінилася легка атлетика від перших Олімпійських ігор?»</p> <p><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).</p>



<p>надання першої домедичної допомоги.</p> <p><b>Характеризує:</b> фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики.</p> <p><b>Володіє:</b> технікою стрибків у висоту і довжину з розбігу, бігу з перешкодами, метання малого м'яча.</p> <p><b>Бере участь:</b> у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики); рухливих іграх, естафетах з елементами бігу, стрибків, метань.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; власний емоційний стан.</p> <p><b>Демонструє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг на спринтерські дистанції (30м, 60м);</li> <li>- повторне пробігання (20-100 м);</li> <li>- біг по дистанції, фінішування (спринт);</li> <li>- біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку;</li> <li>- біг по віражу;</li> <li>- біг з бар'єрами;</li> <li>- передачу естафетної палички в русі;</li> <li>- рівномірний біг до 1200 м;</li> </ul>	<p>Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості.</p> <p>Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань.</p> <p>Естафети з елементами бігу, стрибків, метань.</p> <p>Біг і стрибки на «швидкісній драбині».</p> <p><b>Біг</b>  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.</p>	<p><b>Проектна діяльність:</b> підбір вправ для розвитку швидкісної сили, стрибучості (індивідуальний, груповий).</p> <p><b>Практична діяльність:</b> виконання різноманітних рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. Участь у естафетах, рухливих іграх, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних заходах.</p> <p><b>Диференціація та індивідуалізація</b> учнів для розвитку основних рухових якостей.</p> <p><b>Інтегровані завдання</b> поєднання рухів та вправ легкої атлетики, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p>
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- біг в чергуванні з ходьбою до 1800 м.</li> <li>- біг за сигналом (зоровим, слуховим);</li> <li>- біг з різних вихідних положень;</li> <li>- стрибок у довжину з місця;</li> <li>- стрибки у глибину (20-40 см);</li> <li>- вертикальні стрибки догори обома ногами;</li> <li>- стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч;</li> <li>- біг і стрибки на «швидкісній драбині»;</li> <li>- спеціальні бігові вправи (СБВ);</li> <li>- спеціальні стрибкові вправи (ССВ);</li> <li>- спеціальні вправи для метань (СВМ);</li> <li>- стрибок у висоту з розбігу;</li> <li>- стрибок у довжину з розбігу;</li> <li>- метання тенісного м'яча (вортекса) на дальність;</li> <li>- метання малого м'яча у горизонтальну, вертикальну ціль.</li> </ul>	<p>Біг за сигналом (зоровим, слуховим). Біг з різних вихідних положень.</p> <p><b>Стрибки.</b> 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).</p> <p><b>Метання.</b> Спеціальні вправи для метань (СВМ). Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну). Метання малого м'яча (вотрекса) на дальність.</p>	
--	---	--

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Дотримується:</i> правил безпечної поведінки під час занять.</p> <p><i>Називає :</i> досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені; зовнішні ознаки втоми та перевтоми та засоби їх попередження.</p> <p><i>Пояснює:</i> техніку виконання метання малого</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою. Правила надання першої домедичної допомоги.</p> <p>Зовнішні ознаки втоми та перевтоми та засоби їх попередження. Особливості бігу на короткі, середні, довгі дистанції.</p> <p>Значення оздоровчого бігу. (Позитивний вплив систематичних занять оздоровчим бігом)</p> <p>Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку.</p> <p>Правила проведення змагань з метань.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми) «Зовнішні ознаки втоми та перевтоми та засоби їх попередження».</p> <p>«Чим відрізняється біг на короткі, середні, довгі дистанції?» «Яким чином систематичні заняття оздоровчим бігом впливають на ваш організм?»</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про легку атлетика та її вплив на організм людини, результати змагань, опис техніки виконання елементів тощо) Участь у</p>

<p>м'яча на дальність, правила проведення змагань з метань; особливості бігу на короткі, середні, довгі дистанції.</p> <p><b>Характеризує:</b> фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики.</p> <p><b>Володіє:</b> технікою метання малого м'яча на дальність та в горизонтальну і вертикальну ціль, бігу на середні дистанції, стрибків.</p> <p><b>Бере участь:</b> у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики); рухливих іграх, естафетах з елементами бігу, стрибків, метань.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; власний емоційний стан.</p> <p><b>Демонструє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг на спринтерські дистанції (30м, 60м);</li> <li>- повторне пробігання (20-200 м);</li> <li>- біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку;</li> <li>- біг по віражу;</li> <li>- передачу естафетної палички в русі;</li> <li>- рівномірний біг до 1500 м;</li> </ul>	<p>Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості.</p> <p>Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань. Естафети з елементами бігу, стрибків, метань.</p> <p>Біг і стрибки на «швидкісній драбині».</p> <p><b>Біг</b> 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. Біг в чергуванні з ходьбою до 2000 м.</p> <p><b>Стрибки.</b></p>	<p>вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики).</p> <p><b>Проектна діяльність:</b> підбір вправ для розвитку гнучкості, витривалості (індивідуальний, груповий).</p> <p><b>Практична діяльність:</b> 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><b>Диференціація та індивідуалізація</b> учнів для розвитку основних рухових якостей.</p> <p><b>Інтегровані завдання</b> поєднання рухів та вправ легкої атлетики, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p>
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- біг в чергуванні з ходьбою до 2000 м.</li> <li>- стрибок у довжину з місця;</li> <li>- стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч;</li> <li>- біг і стрибки на «швидкісній драбині»;</li> <li>- спеціальні бігові вправи (СБВ);</li> <li>- спеціальні стрибкові вправи (ССВ);</li> <li>- спеціальні вправи для метань (СВМ);</li> <li>- метання тенісного м'яча на дальність;</li> <li>- метання малого м'яча у горизонтальну, вертикальну ціль.</li> </ul>	<p>Стрибок у довжину з місця. Спеціальні стрибкові вправи (ССВ).</p> <p><b>Метання.</b> Спеціальні вправи для метань (СВМ). Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну). Метання малого м'яча на дальність.</p>	
<p>АВТОРИ: Ребрина Ан. Арс., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Анат.</p> <p><b>Варіативний модуль НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС</b></p> <p>7 клас</p>		
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>характеризує:</b> роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі; <b>володіє</b> знаннями з організації та проведення змагань з настільного тенісу; <b>дотримується</b> правил ЗСЖ та безпеки під час занять настільним тенісом; <b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя; <b>називає:</b> основні вимоги до гри настільний теніс, розміщення гравців в парах; правила безпеки в ігровому залі; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни; <b>дотримується</b> основних правил гри з настільного тенісу; <b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри; <b>розвиває</b> професійно-важливі якості</p>	<p>Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу. Правила змагань. Суддівство. Правила безпеки під час занять настільним тенісом.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань настільного тенісу та здорового способу життя). <i>Індивідуальний:</i> 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. <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>засобами настільного тенісу</p>		<p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив настільного тенісу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
<p><b>виконує:</b> різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;</p> <p>імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі;</p> <p><b>володіє</b> пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках;</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><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань настільного тенісу, розвитку професійно-важливих якостей та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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</p>

		<p>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 настільного тенісу на організм особистості).  Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i>  <i>Інтегровані завдання</i> 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</p>
<p><b>застосовує:</b> атаквальні прийоми техніки гри: накати справа та зліва, удари, контрудари; подачі з верхнім обертанням м'яча; серії атаквальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;  <b>володіє</b> технікою прийому подач з верхнім обертанням м'яча;  <b>бере участь</b> у навчальній грі в одиночному розряді на рахунок</p>	<p>Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.  Виконання атаквальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.  Виконання серій атаквальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з верхнім обертанням м'яча.  Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.</p>	<p><i>Індивідуальний:</i> 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.  <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</p>

		етапах навчання; формування вмій та навичок. Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу. Виконання інтерактивних вправ.
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки юних тенісистів; вплив занять з настільного тенісу на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму юних тенісистів;</p> <p><b>володіє</b> правилами самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ;</p> <p><b>дотримується</b> правил ЗСЖ та безпеки під час занять настільним тенісом;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри настільний теніс, розміщення гравців в парах; правила безпеки в ігровому залі; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> основних правил гри з настільного тенісу;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами настільного тенісу;</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><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань настільного тенісу та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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 вмій та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний</p>

		<p>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: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> 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><b>виконує:</b> різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі; <b>володіє</b> пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках;</p>	<p>Розвиток професійно-важливих якостей. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи. Здоровий спосіб життя засадами настільного тенісу.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань настільного тенісу, розвитку професійно-важливих якостей та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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 настільного тенісу на організм особистості).  Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу.  Виконання інтерактивних вправ.  Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>виконує:</b> комбінаційні завдання за вказівкою вчителя; подачі («віяло», «човник», «маятник»);  <b>володіє:</b> технікою прийому подач з нижнім та змішаним обертанням м'яча;  <b>застосовує:</b> під час навчальної гри прийом подач з нижнім та змішаним обертом м'яча;  <b>використовує:</b> тактичні комбінації парної (змішаної) гри; гнучке маневрування відповідно до умов, які змінюються у процесі гри;  <b>бере участь у</b> навчальній грі в парному розряді на рахунок</p>	<p>Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри.  Подачі («віяло», «човник», «маятник»)  Прийом подачі з нижнім та змішаним та обертанням м'яча. Гра захисника проти 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><i>Індивідуальний:</i> 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.  <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 вмінь та навичок.  Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p>

		<i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу. Виконання інтерактивних вправ.
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує</b> технічні прийоми (подачі, удари, контрудари);</p> <p><b>дотримується:</b> основних положень та правил гри, вимог безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; правил: з організації та проведення самостійних занять з настільного тенісу; правил ЗСЖ та безпеки під час занять настільним тенісом;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри настільний теніс, розміщення гравців в парах; правила безпеки в ігровому залі; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> основних правил гри з настільного тенісу;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами настільного тенісу;</p>	<p>Техніко-тактична підготовка тенісистів.</p> <p>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><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань настільного тенісу та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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 вмій та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> 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</p>

		<p>настільного тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> 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><b>виконує:</b>  різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;  імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі;  <b>володіє:</b> пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення;</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 засадами настільного тенісу.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань настільного тенісу, розвитку спеціальних і професійно-важливих якостей та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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 настільного тенісу на організм особистості).</p>

		<p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>виконує:</b> комбінаційні завдання за вказівкою вчителя: «підрізка», «свічку», елементи «топ-спін-болу»;</p> <p><b>володіє</b> технікою прийому подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча;</p> <p><b>застосовує:</b> під час навчальної гри: гру атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого; прийом подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча;</p> <p><b>бере участь у</b> навчальній грі у змішаному розряді на рахунок</p>	<p>Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих 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><i>Індивідуальний:</i> 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><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 вмій та навичок.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах 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 навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Розкриває</b> становлення українського падболу на етапі розвитку Європейських ігор; <b>характеризує</b> становлення та розвиток падболу в Україні; <b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання, інвентар для гри падболу; основні правила гри; <b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя; <b>називає:</b> основні вимоги до гри падболу, розміщення гравців на майданчику; правила ЗСЖ та безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни; <b>дотримується</b> правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри падболу; <b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>характеризує</b> досягнення падбольних команд; <b>називає:</b> основні принципи загартування; ЗСЖ; склад та обов'язки суддівської бригади;</p> <p><b>застосовує</b> спеціальні вправи падболіста;</p> <p><b>дотримується</b> правил ЗСЖ та безпеки на ігровому майданчику;</p>	<p>Всесвітня федерація та Європейська федерація падболу. Досягнення команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки. Загартування організму.ЗСЖ. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя). <i>Індивідуальний:</i> 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. <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 падболу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами падболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу</p>

		<p>з падболу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами падболу;</p> <p><b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для стоп ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та прийому м'яча (у різному та заданому темпі);</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. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя). <i>Індивідуальний:</i> 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. <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 вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив падболу на організм особистості). Гри, розваги та квести з елементами падболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з падболу.</p>

		<p>Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>виконує:</b> пересування, різними способами, поєднуючи з ударами та прийомамим'яча; удар знизу; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); удари падбольного м'яча правою та лівою ногами в парах; удари м'яча в ціль; удари головою зверху в стіну та на точність на суперника; прийом м'яча знизу; <b>застосовує:</b> взаємодію гравців <b>бере участь</b> у навчальній грі падбол</p>	<p>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><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя). <i>Індивідуальний:</i> 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. <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 вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив падболу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами падболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з падболу. Виконання інтерактивних вправ.</p>

		Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Розкриває</b> становлення українського падболу на етапі розвитку Європейських ігор;  <b>характеризує</b> становлення та розвиток падболу в Україні;  <b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання, інвентар для гри падболу; основні правила гри;  <b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;  <b>називає:</b> основні вимоги до гри падболу, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;  <b>дотримується</b> правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри падболу;  <b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки падболістів; засоби профілактики травматизму юних падболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами падболу;  <b>називає</b> правила контролю та самоконтролю;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику;</p>	<p>Особливості фізичної підготовки падболістів з урахуванням віку і статі.  Розвиток фізичних якостей падболістів.  Правила контролю та самоконтролю під час занять падболом.  Профілактика спортивного травматизму</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя).  <i>Індивідуальний:</i> 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.  <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 падболу на організм особистості).  Ігри, розваги та квести з елементами падболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i>  <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з падболу.</p>



		Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
<p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами падболу;</p> <p><b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для стоп ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та прийому м'яча (у різному та заданому темпі);</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. Імітаційні вправи.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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 падболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами падболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з падболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p>

		Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей
<p><b>виконує:</b> пересування, різними способами, поєднуючи з ударами та прийомами м'яча; удар знизу; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); удари падбольного м'яча правою та лівою ногами в парах; удари м'яча в ціль; удари головою зверху в стіну та на точність на суперника; прийом м'яча знизу;</p> <p><b>застосовує:</b> взаємодію гравців</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі падбол</p>	<p>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. Основні помилки.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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 падболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами падболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> 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</p>

		реалізації ідей.
	<b>9 клас</b>	
<p><b>Розкриває</b> становлення українського падболу на етапі розвитку Європейських ігор;  <b>характеризує</b> становлення та розвиток падболу в Україні;  <b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання, інвентар для гри падболу; основні правила гри;  <b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;  <b>називає:</b> основні вимоги до гри падболу, розміщення гравців на майданчику; правила ЗСЖ та безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;  <b>дотримується</b> правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри падболу;  <b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>характеризує</b> поняття та терміни з падболу; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами падболу (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців; безумовна відданість кожного гравця); особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять падболом;</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.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя).  <i>Індивідуальний:</i> 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.  <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 вмінь та навичок.  <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив падболу на організм особистості).  Ігри, розваги та квести з елементами падболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i>  <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з падболу.  Виконання інтерактивних вправ.  Об'єднання учнів у групи для втілення і</p>

<p><b>обґрунтовує</b> взаємодію гравців; <b>називає</b> основні засади суддівства;</p> <p><b>дотримується</b> правил ЗСЖ та безпеки на ігровому майданчику;</p>		<p>реалізації ідей.</p>
<p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами падболу;</p> <p><b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для стоп ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та прийому м'яча (у різному та заданому темпі);</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. Імітаційні вправи.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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 падболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами падболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу</p>

		<p>з падболу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>виконує:</b> пересування, різними способами, поєднуючи з ударами та прийомами м'яча; удар знизу; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); удари падбольного м'яча правою та лівою ногами в парах; удари м'яча в ціль; удари головою зверху в стіну та на точність на суперника; прийом м'яча знизу; <b>застосовує:</b> взаємодію гравців <b>бере участь</b> у навчальній грі падбол</p>	<p>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><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з падболу та здорового способу життя). <i>Індивідуальний:</i> 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. <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 вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив падболу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами падболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з падболу.</p>

		Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
<p>АВТОРИ: <b>Продан В. В., Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Анат.</b></p> <p><b>Варіативний модуль</b></p> <p><b>ПАДЕЛ</b></p> <p><b>7 клас</b></p>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Розкриває</b> становлення українського паделу на етапі розвитку Європейських ігор;</p> <p><b>характеризує</b> становлення та розвиток паделу в Україні;</p> <p><b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання, інвентар для гри паделу; основні правила гри;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри паделу, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри паделу;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>характеризує</b> досягнення падельних команд;</p> <p><b>називає:</b> основні принципи загартування; ЗСЖ; склад та обов'язки суддівської бригади;</p> <p><b>застосовує</b> спеціальні вправи паделіста;</p> <p><b>дотримується</b> правил ЗСЖ, безпеки на ігровому майданчику;</p>	<p>Всесвітня федерація паделу. Європейська федерація паделу. Досягнення падельних команд на міжнародній арені.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки паделістів.</p> <p>Загартування організму. ЗСЖ.</p> <p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падел.</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 вмій та навичок.</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.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами паделу;</p> <p><b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та прийоми м'яча (у різному та заданому темпі)</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><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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 вмій та навичок.</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.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>виконує:</b> пересування, різними способами, поєднуючи з ударами та прийомим м'яча; удар знизу; удари набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); удари падельного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання м'яча в ціль; удари зверху в стіну та на точність на суперника; прийоми м'яча знизу;</p> <p><b>застосовує:</b> взаємодію гравців;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі падел</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><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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 вмій та навичок.</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.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Розкриває</b> становлення українського паделу на етапі розвитку Європейських ігор;</p> <p><b>характеризує</b> становлення та розвиток паделу в Україні;</p> <p><b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання, інвентар для гри паделу; основні правила гри;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри паделу, розміщення гравців на майданчику;</p> <p>правила ЗСЖ, безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри паделу;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки паделістів; засоби профілактики травматизму юних паделістів;</p> <p>фізичні якості та особистісні властивості, які розвиваються засобами паделу;</p> <p><b>називає</b> правила контролю та самоконтролю;</p>	<p>Особливості фізичної та психофізичної підготовки паделістів з урахуванням віку і статі.</p> <p>Розвиток фізичних та особистісних якостей паделістів.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час занять паделом.</p> <p>Профілактика травматизму.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падел.</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 вмій та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів,</p>

<p>дотримується правил ЗСЖ, безпеки на ігровому майданчику;</p>		<p>цікавих прикладів про позитивний вплив паделу на організм особистості).  Ігри, розваги та квести з елементами паделу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i>  <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу.  Виконання інтерактивних вправ.  Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами паделу;</p> <p><b>виконує:</b> 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 кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів і прийоми м'яча (у різному та заданому темпі)</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. Імітаційні вправи.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).  <i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падел.  <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 вмінь та навичок.  <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів,</p>

		<p>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.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>виконує:</b> технічні прийоми: удари м'яча зверху та прийоми м'яча знизу в парах; удари м'яча знизу в парах, трійках; прийоми м'яча, що відскочив від гравця;</p> <p>підвідні вправи для удара, прийоми м'яча з власного підкидання та після удару в майданчик;</p> <p><b>застосовує:</b> правильну позицію гравця; взаємодію гравців під час прийому м'яча та після удару;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі падел; вказує на основні помилки та виправляє їх</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. Взаємодії гравців під час прийому м'яча і після удару в парах.</p> <p>Підвідні вправи для удара. Удар з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо).</p> <p>Навчальна гра падел. Основні недоліки гри та помилки.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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 вмій та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів,</p>

		<p>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.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<b>9 клас</b>		
<p><b>Розкриває</b> становлення українського паделу на етапі розвитку Європейських та Світових ігор;</p> <p><b>характеризує</b> становлення та розвиток паделу в Україні;</p> <p><b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання, інвентар для гри паделу; основні правила гри;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри паделу, розміщення гравців на майданчику; правила ЗСЖ, безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри паделу;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>характеризує</b> поняття та терміни з паделу; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами паделу (володіння високим рівнем спритності,</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><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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 вмій та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний</p>

<p>швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців; безумовна відданість кожного гравця); особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять паделом; <b>обґрунтовує</b> взаємодію гравців; <b>називає</b> основні засади суддівства;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику;</p>		<p>пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив паделу на організм особистості). Гри, розваги та квести з елементами паделу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами паделу;</p> <p><b>виконує:</b> 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 кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та прийоми м'яча (у різному та заданому темпі);</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. Імітаційні вправи.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей). <i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падел. <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 вмінь та</p>

		<p>навичок.</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.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>виконує:</b> удари м'яча зверху в парах; прийоми м'яча в парах; верхні та нижні удари; прийоми м'яча після удару; удар після власного підкидання; удар після удару в майданчик; удар з передачі партнера; врахування умов польоту м'яча, відстані до суперника та напрямку вітру на відкритому майданчику.</p> <p><b>застосовує</b> взаємодію гравців під час ударів та прийомів;</p> <p><b>виконує</b> удар м'яча у стрибку;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі падел</p>	<p>Удари м'яча зверху.</p> <p>Прийом та удар м'яча знизу.</p> <p>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.</p> <p>Умови польоту м'яча, відстань до суперника та напрям вітру на відкритому майданчику.</p> <p>Страхування гравців.</p> <p>Удар м'яча у стрибку.</p> <p>Навчальна гра падел</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з паделу та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри падел.</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</p>

		<p>навичок.  <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив паделу на організм особистості).  <i>Ігри, розваги та квести з елементами паделу:</i> індивідуально, в парах та командою.  <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу.  Виконання інтерактивних вправ.  Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p>АВТОРИ: АНАТОЛІЙ РЕБРИНА, ГАЛИНА КОЛОМОЄЦЬ, АНДРІЙ РЕБРИНА  <b>Варіативний модуль</b>  <b>ПАННА</b>  <b>7 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p><b>Розкриває</b> становлення української панни на етапі розвитку Європейських ігор;  <b>характеризує</b> становлення та розвиток панни в Україні;  <b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання, інвентар для гри панни; основні правила ЗСЖ та гри;  <b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;  <b>називає:</b> основні вимоги до гри панни, розміщення гравців на майданчику;</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.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з панни та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).  <i>Індивідуальний:</i> 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>правила ЗСЖ та безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри панни;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>характеризує</b> досягнення команд;</p> <p><b>називає:</b> основні принципи ЗСЖ, загартування; склад та обов'язки суддівської бригади;</p> <p><b>застосовує</b> спеціальні та підвідні вправи;</p> <p><b>дотримується</b> правил ЗСЖ та безпеки на ігровому майданчику</p> <p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами панни;</p> <p><b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх</p>	<p>Вправи для розвитку сили м'язів ніг.</p> <p>Імітаційні вправи у різному та заданому темпі</p> <p>Пересування різними способами в поєднанні з подачами та ударами м'яча.</p> <p>Контроль м'яча, фінти, трюки, передачі, удари.</p> <p>Прямі та бокові удари.</p> <p>Удари м'яча в ціль. Удари в стіну.</p> <p>Прийом м'яча після удару від стіни та в парах.</p> <p>Навчальна гра панна.</p> <p>Значення спеціальної та прикладної фізичної підготовки.</p> <p>Загартування організму. ЗСЖ.</p> <p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</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 заходах 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 панни на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами панни: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з панни.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
---	---	--



<p>кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для стопи: обертальні рухи стопи (повільні та максимально швидкі); для пальців ніг;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі);</p> <p><b>виконує:</b> пересування, різними способами, поєднуючи з ударами та прийомом м'яча;</p> <p>кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг);</p> <p>удари м'яча правою та лівою руками в парах;</p> <p>удари м'яча в ціль;</p> <p>удари в стіну та на точність на суперника;</p> <p>приймання м'яча;</p> <p><b>застосовує:</b> взаємодію гравців;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі панна</p>		
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
Розкриває становлення української панни на етапі розвитку Європейських та Світових	Особливості загальної та спеціальної фізичної і прикладної підготовки паннаїстів з урахуванням	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з панни та здорового способу життя, розвитку професійних та

<p>ігор;</p> <p><b>характеризує</b> становлення та розвиток панни в Україні;</p> <p><b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання, інвентар для гри панни; основні правила гри та ЗСЖ;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри панни, розміщення гравців на майданчику;</p> <p>правила ЗСЖ, безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри панни;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки; засоби профілактики травматизму юних гравців;</p> <p>фізичні та особистісні якості, які розвиваються засобами панни;</p> <p><b>називає</b> правила ЗСЖ: контролю та</p>	<p>віку і статі.</p> <p>Розвиток фізичних якостей паннаїстів.</p> <p>Правила ЗСЖ: контролю та самоконтролю під час занять панною.</p> <p>Профілактика спортивного травматизму</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Удари м'яча в парах. Удари м'яча.</p> <p>Приєм м'яча в парах, трійках. Бокові удари та підйомом стопи.</p> <p>Фіксована позиція гравця. Протидія супернику в іграх під час удару м'яча і після прийому.</p> <p>Підвідні вправи для ударів. Удар з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо).</p> <p>Навчальна гра панна. Основні недоліки гри та помилки.</p>	<p>особистісних якостей).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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 заходах 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 панни на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами панни: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з панни.</p>
---	--	---

<p>самоконтролю;</p> <p><b>дотримується</b> правил ЗСЖ та безпеки на ігровому майданчику</p> <p><b>розвиває</b> професійно-важливі та особистісні якості та властивості засобами панни;</p> <p><b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для стопи: обертальні рухи стопи (повільні та максимально швидкі); для пальців ніг;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі);</p> <p><b>виконує:</b> пересування, різними способами, поєднуючи з ударами та прийомом м'яча;</p> <p>кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг);</p> <p>удари м'яча правою та лівою руками в парах;</p> <p>удари м'яча в ціль;</p> <p>удари в стіну та на точність на суперника;</p>		<p>Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
--	--	--

<p>приймання м'яча;</p> <p><b>застосовує:</b> взаємодію гравців;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі панна;</p> <p><b>застосовує:</b> правильну позицію гравця; взаємодію гравців під час прийому м'яча та після удару;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі; вказує на основні помилки та виправляє їх</p>		
<b>9 клас</b>		
<p><b>Розкриває</b> становлення української панни на етапі розвитку Європейських та Світових ігор;</p> <p><b>характеризує</b> становлення та розвиток панни в Україні;</p> <p><b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання, інвентар для гри панни; основні правила ЗСЖ та навчальної гри;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до ЗСЖ та гри панни, розміщення гравців на майданчику;</p> <p>правила ЗСЖ та безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до</p>	<p>Поняття та терміни з панни. Технічна та тактична підготовки паннаїстів. Індивідуальні тактичні дії гравця в грі.</p> <p>Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей гравця засобами панни.</p> <p>Злагожені дії гравця в нападі та захисті.</p> <p>Основні засади суддівства.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять панною.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з панни та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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</p>

<p>інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри панни;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>характеризує</b> поняття та терміни з панни; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами панни (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців; безумовна відданість кожного гравця);</p> <p>особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять;</p> <p><b>обґрунтовує</b> взаємодію гравців;</p> <p><b>називає</b> основні засади суддівства;</p> <p><b>дотримується</b> правил ЗСЖ та безпеки на ігровому майданчику;</p> <p><b>розвиває</b> професійно-важливі та особистісні якості та властивості засобами панни;</p>	<p>Вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Удари м'яча зльоту.</p> <p>Прийом та удар м'яча внутрішнім та зовнішнім боком стопи.</p> <p>Удари м'яча: різними способами тощо. Удар м'яча в задану зону в обхід суперника. Удар з власного підкидання, після удару в підлогу.</p> <p>Траєкторія польоту м'яча, відстань до суперника.</p> <p>Страхування власного майданчика після нападу чи сильного удару.</p> <p>Удар м'яча у стрибку.</p> <p>Навчальна гра панна.</p>	<p>участь у міських та всеукраїнських заходах 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 панни на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами панни: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з панни.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
---	---	--

<p><b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для стопи: обертальні рухи стопи (повільні та максимально швидкі); для пальців ніг;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі);</p> <p><b>виконує:</b> пересування, різними способами, поєднуючи з ударами та прийомом м'яча;</p> <p>кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг);</p> <p>удари м'яча правою та лівою руками в парах;</p> <p>удари м'яча в ціль;</p> <p>удари в стіну та на точність на суперника;</p> <p>приймання м'яча;</p> <p><b>застосовує:</b> взаємодію гравців</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі панна</p> <p><b>застосовує</b> взаємодію гравців під час ударів та прийому;</p> <p><b>виконує</b> удар м'яча у стрибку;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі</p>		
<p><b>АВТОРИ: Леськів В. В., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Арс., Чешейко С.М.</b></p> <p><b>Варіативний модуль</b></p> <p><b>ПЕТАНК</b></p> <p><b>7 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p><i>Володіє:</i> траєкторією кидка та місцем</p>	<p>два види кидків: стоячи з різними траєкторіями,</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних</i></p>

<p>знаходження кошонета, кулі;</p> <p><b>Розповідає:</b> види кидків: траєкторія та відстань (довжина) кидка, розвиток петанкового спорту в Україні та за кордоном;</p> <p><b>Описує:</b> кулі, кошонет, мерило, коло.</p> <p><b>Виконує:</b> спеціальні вправи для кидань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку: швидко-силових якостей, спритності («човниковий» біг 4 9 м); точності, окоміру, вправи з набивними м'ячами для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети.</p>	<p>сидячи з різними траєкторіями, всі кидки виконуються до кошонета;</p> <p>Виконання кидків. Кидок з верхньою, середньою та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи.</p> <p>Ігрова стійка петанкіста. Захват кулі. Визначення відстані до цілі (кошонету).</p> <p>Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для кидків, рухливі ігри для розвитку 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.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять фізичними вправами та петанком.</p>	<p>етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини).</p> <p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії петанку).</p> <p>Рухова активність – запорука здоров'я.</p> <p><i>Ігри, розваги та квести.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та</p>
<b>8 клас</b>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p> <p><b>Володіє:</b> кидки по кулям, розташованих перед та за кошонетом, кидки в кошонет. Вибиття куль в різних положеннях.</p> <p><b>Розповідає:</b> про правила гри; стиль гри на основі індивідуальних можливостей та схильностей;</p> <p><b>Описує:</b> кулі, кошонет.</p> <p><b>Виконує:</b> виконує: спеціальні бігові вправи:</p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></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 швидко-си-</p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини).</p> <p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з</p>

<p>біг із закиданням гомілок, біг із високим підйманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг, біг у повільному темпі до 1500 м; спеціальні вправи для кидків: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку: сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гирями), вправи з набивними м'ячами, вправи для розвитку спритності, точності, окоміру («човниковий» біг 4x9 м).  <b>Бере участь:</b> у рухливих іграх з розвитку швидко-силових здібностей.</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя.</p>	<p>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>історії петанку).</p> <p>Рухова активність – запорука здоров'я.</p> <p><i>Ігри, розваги та квести.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
--	---	--

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Володіє:</b> тактика гри, вибиті кулі та кошонет; різні терміни-поняття, ігрові ситуації у грі (поінт та шутер);</p> <p><b>Розрізняє:</b> Кидки на вибивання куль. Кидки стоячи різними траєкторіями та різними положеннями куль. Кидки на вибивання</p>	<p>Поняття: Правила самостійних занять петанковим спортом.</p> <p>Правила безпеки під час занять фізичними вправами.</p> <p>Виконання кидків. Кидок з верхньою,</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмій та навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір</p>



<p>кошонету. Вибиття кошонету.</p> <p><b>Виконує:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети.</p> <p><b>Бере участь</b> у рухливих іграх з розвитку спритності.</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя.</p>	<p>середньою та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи.</p> <p>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»,</p> <p>«Петре, де ти?», «Кобла», «Хорт», «У бобра»,</p> <p>«Ой летіла зозуленька», «Море», «Рак-неборак»,</p> <p>«Вкрасти сало», «Верниголова», «Жук»,</p> <p>«Дзвіниця», «Вежа», «Гори» та естафети.</p> <p>Правила безпеки під час занять фізичними вправами та петанком.</p>	<p>інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку).</i></p> <p>Рухова активність – здорова нація. Петанк чи боча - одна із самих популярних ігор на свіжому повітрі в усьому світі.</p> <p><i>Ігри, розваги та квести.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку.</i></p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів.</i></p>
---	---	--

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

**Варіативний модуль**  
**ПІКЛБОЛ**  
**7 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Розкриває</b> становлення українського піклболу на етапі розвитку Європейських ігор;</p> <p><b>характеризує</b> становлення та розвиток піклболу в Україні;</p>	<p>Всесвітня федерація піклболу. Європейська федерація піклболу. Досягнення піклбольних команд на міжнародній арені.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з піклболу та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку</p>

<p><b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання, інвентар для гри пікболу; основні правила гри;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри пікболу, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпечної поведінки та основних правил гри пікболу;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>характеризує</b> досягнення пікбольних команд;</p> <p><b>називає:</b> основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади;</p> <p><b>застосовує</b> спеціальні вправи пікболіста;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику;</p>	<p>пікболістів.</p> <p>Загартування організму. ЗСЖ.</p> <p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді.</p>	<p>основних рухових якостей засобами пікболу. 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 пікбол.</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 пікболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами пікболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з пікболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами пікболу;</p> <p><b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні</p>	<p><b>Вправи розвитку</b> професійно-важливих якостей засобами пікболу.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з пікболу та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та</p>

<p>вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та прийоми м'яча (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі.</p>	<p>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.</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</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 піклболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами піклболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з піклболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>виконує:</b> пересування, різними способами, поєднуючи з ударами та прийомим м'яча; удар знизу;</p>	<p>Пересування різними способами в поєднанні з ударами та прийомами м'яча. Прямі та бокові удари.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з піклболу та здорового способу життя).</p>

<p>удари набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); удари пікльбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання м'яча в ціль; удари зверху в стіну та на точність на суперника; прийоми м'яча знизу; <b>застосовує:</b> взаємодію гравців <b>бере участь</b> у навчальній грі пікльбол</p>	<p>Кидки набивного м'яча. Удари пікльбольного м'яча правою та лівою руками в парах. 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 пікльбол</p>	<p><i>Індивідуальний:</i> 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><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 пікльболу на організм особистості).</p> <p>Гри, розваги та квести з елементами пікльболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з пікльболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>

<p><b>Розкриває</b> становлення українського піклболу на етапі розвитку Європейських ігор;</p> <p><b>характеризує</b> становлення та розвиток піклболу в Україні;</p> <p><b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання, інвентар для гри піклболу; основні правила гри;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри піклболу, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпечної поведінки та основних правил гри піклболу;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки піклболістів; засоби профілактики травматизму юних піклболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами піклболу;</p> <p><b>називає</b> правила контролю та самоконтролю;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику;</p>	<p>Особливості фізичної підготовки піклболістів з урахуванням віку і статі.</p> <p>Розвиток фізичних якостей піклболістів.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час занять піклболом.</p> <p>Профілактика травматизму</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з піклболу та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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.</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 піклболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами піклболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з піклболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і</p>
---	--	---

<p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами піклболу;</p> <p><b>виконує:</b> 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 кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів і прийоми м'яча (у різному та заданому темпі);</p>	<p><b>Вправи розвитку</b> 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. Імітаційні вправи.</p>	<p>реалізації ідей.</p> <p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з піклболу та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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.</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 вмій та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> 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: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з піклболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p>
--	--	---

<p><b>виконує:</b> технічні прийоми: удари м'яча зверху та прийоми м'яча знизу в парах; удари м'яча знизу в парах, трійках; прийоми м'яча, що відскочив від гравця; підвідні вправи для удара, прийоми м'яча з власного підкидання та після удару в майданчик;</p> <p><b>застосовує:</b> правильну позицію гравця; взаємодію гравців під час прийому м'яча та після удару;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі піклбол; вказує на основні помилки та виправляє їх</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. Взаємодії гравців під час прийому м'яча і після удару в парах.</p> <p>Підвідні вправи для удара. Удар з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо).</p> <p>Навчальна гра піклбол. Основні помилки.</p>	<p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p> <p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з піклболу та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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.</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 піклболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами піклболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з піклболу.</p>
--	--	--

		Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
<b>9 клас</b>		
<p><b>Розкриває</b> становлення українського піклболу на етапі розвитку Європейських та Світових ігор;</p> <p><b>характеризує</b> становлення та розвиток піклболу в Україні;</p> <p><b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання, інвентар для гри піклболу; основні правила гри;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри піклболу, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпечної поведінки та основних правил гри піклболу;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>характеризує</b> поняття та терміни з піклболу; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами піклболу (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців; безумовна відданість кожного гравця); особливості техніки та тактики гри; засоби</p>	<p>Поняття та терміни з піклболу. Технічна та тактична підготовки піклболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців.</p> <p>Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей гравця засобами піклболу.</p> <p>Взаємодія гравців нападу та захисту.</p> <p>Основні засади суддівства.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять піклболом.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з піклболу та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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.</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 піклболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами піклболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та</p>



<p>профілактичного травматизму під час занять пікболом;  <b>обґрунтовує</b> взаємодію гравців;  <b>називає</b> основні засади суддівства;  <b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику;</p>		<p>навичок на різних етапах освітнього процесу з пікболом.  Виконання інтерактивних вправ.  Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами пікболом;</p> <p><b>виконує:</b> 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 кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та прийоми м'яча (у різному та заданому темпі);</p>	<p><b>Вправи розвитку</b> професійно-важливих якостей засобами пікболом.</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><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з пікболом та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами пікболом. 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 пікбол.</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 пікболом на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами пікболом: <i>індивідуально, в парах та</i></p>

		<p>командою.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> 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><b>виконує:</b> удари м'яча зверху в парах; прийоми м'яча в парах; верхні та нижні удари; прийоми м'яча після удару; удар після власного підкидання; удар після удару в майданчик; удар з передачі партнера; врахування умов польоту м'яча, відстані до суперника та напрямку вітру на відкритому майданчику.</p> <p><b>застосовує</b> взаємодію гравців під час ударів та прийомів;</p> <p><b>виконує</b> удар м'яча у стрибку;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі пікльбол</p>	<p>Удари м'яча зверху.</p> <p>Прийом та удар м'яча знизу.</p> <p>Удари м'яча: верхній, нижній тощо. Удар м'яча знизу після прийому в задану зону по супернику.</p> <p>Удар з власного підкидання. Удар після удару в підлогу. Удар з передачі партнера.</p> <p>Умови польоту м'яча, відстань до суперника та напрямку вітру на відкритому майданчику.</p> <p>Страхування гравців.</p> <p>Удар м'яча у стрибку.</p> <p>Навчальна гра пікльбол</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з пікльболу та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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 пікльболу на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами</p>

		<p>піклболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з піклболу.</p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p>АВТОРИ: Дервянко В. В., Сілкова В. О.</p> <p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль ПЛАВАННЯ 7 клас</b></p>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Пояснює:</i> значення самоконтролю на заняттях плаванням;</p> <p><i>Пояснює:</i> олімпійські досягнення українських плавців;</p> <p><i>Володіє:</i> знаннями про техніку плавання батерфляй та виконання стартів і поворотів;</p> <p><i>Виконує:</i></p> <p><i>на суші:</i> вправи на рівновагу, гімнастичні вправи (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба); вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, стрибкові вправи (присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з плеском руками з положення присід тощо), різні поєднання стрибків, присідань та ходьби, імітаційні вправи з плавання.</p> <p><i>у воді:</i> вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм;</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять плаванням у басейнах та на відкритих водоймах.</p> <p><i>На суші:</i> вправи на рівновагу, гімнастичні вправи, силові та стрибкові вправи, імітаційні вправи плавця.</p> <p><i>У воді:</i> вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та</p>	<p><i>Практичне виконання</i></p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив занять плаванням та водних процедур на самопочуття людини, результатів участі плавців у різноманітних змаганнях, опису техніки стилів плавання тощо).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> олімпійські досягнення українських плавців;</p> <p><i>Проектна діяльність</i> порівняй вплив раціонального виконання вправ на результативність, досліди підсумки участі українських плавців на світових аренах.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання плавання, його специфічної рухової діяльності із</p>

<p>рухи ніг у плаванні батерфляєм (ковзання на грудях, на спині та на боці з рухами ногами батерфляєм, плавання батерфляєм на ногах із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук у плаванні батерфляєм (імітаційні вправи у воді: на місці, ходьба по дну з рухами руками батерфляєм, ковзання на грудях з рухами руками батерфляєм, із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки батерфляєм, ноги – кролем в поєднанні з диханням); поворот «сальто» при плаванні кролем на грудях; старт і поворот в плаванні брасом та кролем на спині; узгодження рухів у плаванні батерфляєм;</p> <p><i>Уміє:</i> раціонально використовувати вивчені технічні прийоми плавання;</p> <p><i>Дотримується</i> вимог безпеки життєдіяльності на уроках плавання.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття - до, - під час та - після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>батерфляєм. Техніка рухів ніг та рук у плаванні батерфляєм. Узгодження рухів у плаванні батерфляєм. Техніка повороту при плаванні кролем на грудях. Техніка старту і повороту в плаванні брасом та кролем на спині. Подальше вивчення техніки плавання в координації: кролем на грудях, кролем на спині, брасом.</p> <p>Ігри та розваги у воді, естафетне плавання.</p>	<p>окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Ігрові завдання:</i> ігри та розваги у воді, естафетне плавання, ігри за спрощеними правилами</p> <p><i>Участь у змаганнях:</i> участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах</p>
--	--	---

### 8 клас

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Пояснює:</i> правила загартування холодowymi та тепловими процедурами</p> <p><i>Пояснює:</i> вимоги щодо безпечної поведінки під час занять плаванням у басейнах та на відкритих водоймах</p> <p><i>Володіє:</i> знаннями про: спортивний режим і харчування плавця, олімпійські дистанції та правила проведення змагань з плавання;</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять плаванням у басейнах та на відкритих водоймах. Правила загартування холодowymi та тепловими процедурами. Спортивний режим і харчування плавця.</p> <p><i>На суші:</i> комплекси гімнастичних вправ, вправи</p>	<p><i>Практичне виконання</i></p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив занять плаванням та водних процедур на самопочуття людини, результатів участі плавців у різноманітних змаганнях, опису</p>

<p><i>Виконує:</i>  <i>на суші:</i> комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили (вправи амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба та з амортизаторами, гантелями (1 – 3 кг), з використанням власної ваги – підтягування тулуба до ніг, ніг до грудей, утримання кінцівок у положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості), згинання та розгинання рук у положенні лежачи; стрибкові вправи: присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з плеском руками із положення «присід» тощо, імітаційні вправи з плавання.</p> <p><i>у воді:</i> вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; вправи для освоєння техніки плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм (плавання по елементам та у повній координації); старт і поворот в плаванні батерфляєм; стартові стрибки, повороти тощо;</p> <p><i>Уміє.</i> користуватись перевагами технічного виконання вправ;</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>для розвитку сили, стрибкові вправи; імітаційні вправи з плавання. Вправи для розвитку гнучкості.</p> <p><i>У воді:</i> вправи для удосконалення техніки плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. 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>техніки стилів плавання тощо).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> олімпійські дистанції, правила проведення змагань з плавання.  Основні поняття суддівства.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> розвиток плавання, як олімпійського виду спорту;  Якісне суддівство – запорука чесного суперництва.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> вплив плавання на емоційний стан та інші фізіологічні відмінності плавців.</p> <p><i>Ігрові завдання:</i> ігри та розваги у воді, естафетне плавання, ігри за спрощеними правилами</p> <p><i>Участь у змаганнях:</i> участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах</p>
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>

<p><i>Пояснює:</i> основні засоби профілактики травматизму та захворювань при заняттях плаванням;</p> <p><i>Пояснює:</i> засоби профілактики травматизму та захворювань при переохолодженні.</p> <p><i>Володіє:</i> знаннями про долікарську допомогу при нещасних випадках на воді;</p> <p><i>Виконує:</i></p> <p><i>на суші:</i> комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи в парах; вправи для розвитку сили: з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі – вага 1-3 кг для різних груп м'язів), з амортизаторами, гантелями (3-6 кг), з використанням власної ваги – підтягування тулуба до ніг, ніг до грудей, утримання кінцівок у положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи; зі скакалкою, вправи для розвитку гнучкості (махи руками - паралельні, навхрест, поперемінно, махи ногами), вправи з гімнастичною палкою;</p> <p>імітаційні рухи руками, ногами, як при плаванні кролем на грудях, на спині, брасом, батерфляєм;</p> <p>стрибки вгору і вперед-вгору з вихідного положення «старт плавця»; імітація на гімнастичному маті групувань, перекидів, які є елементами техніки поворотів на грудях і на спині;</p> <p>ігри для розвитку фізичних якостей</p> <p><i>у воді:</i> плавання вивченими способами: кроль на грудях, кроль на спині, брас і батерфляй по</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять плаванням у басейнах та на відкритих водоймах. Профілактика травматизму та захворювань при заняттях плаванням.</p> <p>Долікарська допомога при нещасних випадках на воді.</p> <p><i>На суші:</i> вправи в парах, з додатковою вагою, зі 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><i>У воді:</i> Вправи для удосконалення техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині,</p>	<p><i>Практичне виконання</i></p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив занять плаванням та водних процедур на самопочуття людини, результатів участі плавців у різноманітних змаганнях, опису техніки стилів плавання тощо).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> «Плавання» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;</p> <p><i>Проектна діяльність</i> порівняй вплив раціонального виконання вправ на результативність, досліди підсумки та результати плавців світового рівня.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання плавання, його специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Ігрові завдання:</i> ігри та розваги у воді, естафетне плавання, ігри за спрощеними правилами (водне поло).</p> <p><i>Участь у змаганнях:</i> участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах</p>
--	---	---

<p>елементах та в повній координації; повороти та старту в плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм; плавання на боку, стартові стрибки з пропливанням 10-15 метрів способом кроль на грудях, кроль на спині; повороти при плаванні вивченими способами;</p> <p><i>Дотримується</i> вимог безпеки життєдіяльності на уроках плавання.</p> <p><i>Контролює</i> і раціонально використовує вивчені технічні прийоми плавання під час подолання дистанцій.</p>	<p>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><b>АВТОРИ: Ан. Арс. Ребрина, Г. А. Коломоєць, Ан. Анат. Ребрина</b></p> <p><b>Варіативний модуль</b></p> <p><b>ПЛЯЖНИЙ БАДМІНТОН</b></p> <p><b>(AirBadminton, вуличний бадмінтон)</b></p>		
<p><b>7 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p><b>характеризує</b> досягнення бадмінтонних команд;</p> <p><b>називає:</b> основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади;</p> <p><b>застосовує</b> спеціальні вправи бадмінтоніста;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику;</p> <p><b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності;</p>	<p>Міжнародна федерація пляжного бадмінтону. Досягнення команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки бадмінтоністів.</p> <p>Загартування організму.</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>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, фестивалів, флешмобах, а також участь у</p>

<p>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація подач та ударів (у різному та заданому темпі); <b>виконує:</b> пересування, різними способами, поєднуючи з подачами та ударами волана; удар знизу; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); удари волана в парах; удари в ціль; удари в стіну та на точність на суперника;</p> <p><b>застосовує:</b> взаємодію гравців <b>бере участь у</b> навчальній грі Пляжний бадмінтон.</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>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>
<b>8 клас</b>		
<p><b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки бадмінтоністів; засоби профілактики травматизму юних бадмінтоністів; фізичні якості, які розвиваються засобами пляжного бадмінтону; <b>називає</b> правила контролю та самоконтролю; <b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику; <b>виконує:</b> 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>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>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи Удари волана зверху в парах. Удари знизу в</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії пляжного бадмінтону).</p> <p><i>Індивідуальна</i> творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в пляжному бадмінтоні.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами пляжного бадмінтону. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час</p>



<p>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та подачі і прийомів волана (у різному та заданому темпі)</p> <p><b>виконує:</b> технічні прийоми: удари зверху та знизу в парах; удари знизу в парах, трійках; удари волана, що відлетів від сітки;</p> <p>підвідні вправи для ударів з власного підкидання та після удару суперника;</p> <p><b>застосовує:</b> правильну позицію гравця; взаємодію гравців під час парної гри при прийомі волана та після удару;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі; вказує на основні помилки та виправляє їх.</p>	<p>парах.</p> <p>Прийом зверху в парах, трійках. Нижні та верхні удари.</p> <p>Фіксована позиція гравців. Взаємодії гравців; в парних іграх під час подачі і після прийому.</p> <p>Підвідні вправи для ударів. Удар з власного підкидання (тощо).</p> <p>Навчальна гра. Пляжний бадмінтон. Основні помилки.</p>	<p>уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив пляжного бадмінтону на організм людини).</i></p> <p><i>Ігри, розваги та квести з елементами пляжного бадмінтону: індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання пляжному бадмінтону</i></p>
--	---	---

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує</b> поняття та терміни з пляжного бадмінтону; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами бадмінтону (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки</p>	<p>Поняття та терміни бадмінтону. Технічна та тактична підготовки бадмінтоністів.</p> <p>Індивідуальні й групові тактичні дії гравців в парній грі.</p> <p>Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей гравця засобами бадмінтону.</p> <p>Взаємодія гравців нападу та захисту.</p>	<p><i>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії пляжного бадмінтону).</i></p> <p><i>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в пляжному бадмінтоні.</i></p> <p><i>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами пляжного</i></p>

<p>гравців в парній грі; безумовна відданість гравця); особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять бадмінтоном; <b>обґрунтовує</b> взаємодію гравців в парній грі; <b>називає</b> основні засади суддівства; <b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику; <b>виконує:</b> 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 кистей рук: обертальні рухи кистю повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та прийому волана (у різному та заданому темпі); <b>виконує:</b> удари зверху в парах; прийом в парах; верхні та нижні удари; удари волана після кидка; удар після власного підкидання; врахування траєкторії польоту волана, відстані до суперника та напрямку вітру на відкритому майданчику; <b>застосовує</b> взаємодію гравців під час ударів та прийому; <b>виконує</b> удар волана у стрибку; бере участь у навчальній грі <b>Пляжний бадмінтон</b></p>	<p>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. <b>Пляжний бадмінтон</b></p>	<p>бадмінтону. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. <i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив пляжного бадмінтону на організм людини).</i> Ігри, розваги та квести з елементами пляжного бадмінтону: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання пляжному бадмінтону.</p>
--	---	---

АВТОРИ: Ребрина Ан. Арс., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Анат. , Степанюк А. М.

Варіативний модуль  
ПЛЯЖНИЙ БЕЙСБОЛ (ГИЛКА)

7 клас

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Характеризує</b> досягнення пляжних бейсбольних команд;</p> <p><b>називає:</b> основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади;</p> <p><b>застосовує</b> спеціальні вправи пляжного бейсболіста;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпечної поведінки та основних правил гри;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами бейсболу;</p> <p><b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на</p>	<p>Асоціація гравців «Over The Line».</p> <p>Значення спеціальної фізичної та прикладної підготовки пляжного бейсболіста.</p> <p>Загартування організму.</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>Взаємодія гравців.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>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</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з пляжного бейсболу, прикладної підготовки та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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: відбивання битою, досягання першої бази, ловлі м'яча з різною</p>

<p>розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація подач та ударів (у різному та заданому темпі)</p>	<p>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.</p>	<p>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. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив пляжного бейсболу на організм гравця).</p>
<p><b>виконує:</b> пересування, різними способами, поєднуючи з накиданнями м'яча та ударами по м'ячу; удар збоку перед собою; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); удари пляжного бейсбольного м'яча в парах; удари м'яча в ціль; удари на точність в обхід суперника;</p> <p><b>застосовує:</b> взаємодію гравців <b>бере участь</b> у навчальній грі пляжний бейсбол</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 напад: 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>Ігри, розваги та квести з елементами пляжного бейсболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> 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>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>	
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує</b> досягнення пляжних бейсбольних команд;</p> <p><b>називає:</b> основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади;</p> <p><b>застосовує</b> спеціальні вправи пляжного бейсболіста;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри, розміщення гравців на майданчику;</p> <p>правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпечної поведінки та основних правил гри;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</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>Загартування 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><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з пляжного бейсболу, прикладної підготовки та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><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</p>

<p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами бейсболу;</p> <p><b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація подач та ударів (у різному та заданому темпі);</p> <p><b>виконує:</b> пересування, різними способами, поєднуючи з накиданнями м'яча та ударами по м'ячу;</p> <p>удар збоку перед собою;</p> <p>кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг);</p> <p>удари пляжного бейсбольного м'яча в парах;</p> <p>удари м'яча в ціль;</p> <p>удари на точність в обхід суперника;</p> <p><b>застосовує:</b> взаємодію гравців</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі пляжний бейсбол</p>	<p>Взаємодія гравців.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>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.</p> <p>Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, 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 напад: відбивання битою. Ігрова стійка бейсболіста, її різновиди. Варіанти тримання біти. Вправи на відбивання м'яча з підставки, з</p>	<p>всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання</i> 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.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний 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: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> 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>
--	--	---

	<p>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>	
--	---	--

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає</b> основні вимоги до гри, розміщення гравців на майданчику;</p> <p>правила безпеки на ігровому майданчику;</p> <p>санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпечної поведінки та основних правил гри;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами</p>	<p>Асоціація гравців «Over The Line». Історія розвитку українського пляжного бейсболу.</p> <p>Міжнародна федерація пляжного бейсболу.</p> <p>Досягнення пляжних бейсбольних команд на міжнародній арені.</p> <p>Значення спеціальної фізичної та прикладної підготовки пляжного бейсболіста.</p> <p>Загартування організму.</p> <p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з пляжного бейсболу, прикладної підготовки та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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</p>

<p>бейсболу;  <b>характеризує</b> поняття та терміни з пляжного бейсболу; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами пляжного бейсболу (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців в грі; безумовна відданість гравця);  особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять пляжним бейсболом;  <b>обґрунтовує</b> взаємодію гравців в грі;  <b>називає</b> основні засади суддівства;  <b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику;  <b>виконує:</b> пересування, різними способами, поєднуючи з накиданнями м'яча та ударами по м'ячу;  удар збоку перед собою;  кидки набивного м'яча зверху в парax з положення стоячи (до 1 кг);  удари пляжного бейсбольного м'яча в парax;  удари м'яча в ціль;  удари на точність в обхід суперника;  <b>застосовує:</b> взаємодію гравців  <b>бере участь</b> у навчальній грі пляжний бейсбол</p>	<p>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 парax.  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</p>	<p>інформації на задану тему зі спортивної гри пляжного бейсболу.  <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 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.  <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> 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: <i>індивідуально, в парax та командою.</i>  <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з пляжного бейсболу.</p>
---	--	--



	<p>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 напад: 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>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у фізкультурно-спортивні групи для втілення і реалізації ідей із пляжного бейсболу</p>
<p>АВТОРИ: Зайцева Ю. В., Хоменко П. В.</p> <p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ 7 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>

<p><i>Характеризує:</i> досягнення українських команд з пляжного волейболу на міжнародній арені; стан пляжного волейболу в країні, області, місті;</p> <p><i>Називає:</i> міжнародні змагання з виду спорту, провідні країни та найкращі команди;</p> <p><i>Характеризує</i> основні технічні прийоми пляжного волейболу, особливості їх виконання;</p>	<p>Результати основних змагань року з пляжного волейболу. Участь українських команд за кордоном, в країні, області, місті.</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>Взаємодіє з іншим гравцем при прийомі подач і нападаючих ударів, з «пасуючим» гравцем, у грі;</p> <p>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;</p> <p>Офіційні правила гри пляжний волейбол.</p> <p>Гігієнічні вимоги при заняттях фізичною</p>	<p><i>Практичне виконання</i> 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, спина, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи, вправи з набивними м'ячами</p> <p><i>Проблемно-пошукові завдання</i> мають на меті самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів про виникнення, розвиток і становлення пляжного волейболу; цікавих фактів про гру пляжний волейбол, про вплив цієї спортивної гри на розвиток і функціонування організму людини; кращих гравців-пляжників; результатів участі національних збірних команд 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.</p> <p><i>Квест</i> «Вкажи на помилку та виконай</p>
---	--	--

<p><i>Інтерпретує:</i> офіційні правила гри пляжний волейбол; офіційні жести;</p> <p><b>Дотримується гігієнічних вимог і правил безпеки і поведінки на ігровому майданчику при виконанні фізичних вправ;</b></p> <p><i>Застосовує</i> природні фактори для загартування організму та зміцнення власного здоров'я.</p>	<p>культурою і спортом.</p> <p>Вплив природних факторів на зміцнення здоров'я та загартування організму.</p>	<p>вірно»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></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><i>Інтегровані завдання</i> поєднання специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів пляжного волейболу під час фізкультпауз та фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо.</p> <p><i>Участь у спортивних святах та змаганнях:</i> у естафетах та рухливих іграх із м'ячем; у <b>навчальних іграх за спрощеними умовами у міні-волейбол, волейбол, пляжний волейбол</b></p>
---	--	--

<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Характеризує</i> вплив занять пляжним волейболом на розвиток усіх систем організму; способи відновлення працездатності; спеціальну фізичну підготовку пляжних волейболістів;</p> <p><i>Пояснює</i> основні поняття техніки і тактики гри; техніку виконання прийомів гри пляжний волейбол;</p> <p><i>Аналізує</i> помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів;</p> <p><i>Здійснює</i> самоконтроль під час фізкультурно-спортивної діяльності;</p> <p><i>Інтерпретує</i> офіційні правила гри у пляжний волейбол; офіційні жести;</p>	<p>Вплив фізичних вправ на організм. Способи відновлення працездатності. Особливості спеціальної фізичної підготовки пляжних волейболістів із урахуванням гендерних і вікових особливостей.</p> <p>Техніка нападу. Подачі. Нападаючі удари. Техніка захисту. Основні поняття техніки і тактики гри, характеристика технічних прийомів. Командні тактичні дії в нападі та захисті та їх застосування. Методика освоєння техніки гри, визначення помилок. 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). 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><i>Практичне виконання</i> 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><i>Практичне виконання</i> передач м'яча двома 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><i>Проблемно-пошукові завдання</i> 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</p>

<p><i>Дотримується гігієнічних вимог і правил безпеки і поведінки на ігровому майданчику при виконанні фізичних вправ.</i></p>	<p>Гігієнічні вимоги при заняттях фізичною культурою і спортом.</p>	<p>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><i>Ігри, розваги та квести з елементами бадмінтону: індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Підбери вправи для виконання переміщень з імітацією технічних елементів пляжного волейболу.</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</p>
--	---	---

		<p>прямої подачі.  Підбери вправи для навчання нападаючому удару  Підбери вправи для виконання з партнером для навчання блокуванню  Запропонуй вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей волейболіста.</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з пляжного волейболу.</p> <p><i>Участь у спортивних святах та змаганнях:</i> бере участь у естафетах та рухливих іграх; спортивних іграх з елементами пляжного волейболу; у шкільних та міжшкільних змаганнях з волейболу і пляжного волейболу</p>
--	--	---

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Називає</i> зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби їх запобігання; способи відновлення працездатності;</p> <p><i>Пояснює</i> основні поняття техніки і тактики гри; техніку виконання прийомів гри пляжний волейбол;</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</p>	<p><i>Практичне виконання</i> спеціальних бігових вправ: біг із закиданням гомілок, біг із високим підійманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4х9 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><i>Аналізує</i> помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів, усуває та попереджає їх;</p> <p><i>Обґрунтовує</i> взаємодію гравців у нападі і у захисті між собою;</p>	<p>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», «краб»); страховка блокуючого гравця та самостраховка; прийом обманних нападаючих ударів і м'яча, що відскочив від сітки; блокування.</p> <p>Взаємодія нападаючого гравця із пасуючим гравцем зі зміною місць в інші зони нападу; пасуючого із нападаючим гравцем при прийомі подач та у дограванні.</p> <p>Визначає своє місце на майданчику у залежності від дій іншого гравця;</p> <p>Помилки і способи їх усунення.</p> <p>Групові та командні тактичні дії у нападі та захисті й їх застосування.</p> <p>Режим дня. Організація самостійних занять пляжним волейболом.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> 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, «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 самостраховки.</p> <p><i>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми)</i> «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»</p> <p><i>Гри, розваги та квести</i> з елементами пляжного волейболу: індивідуальні, у парах та команді.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> Складання комплексу вправ для переміщень з імітацією технічних елементів пляжного волейболу.</p>
---	---	--

<p><i>Дотримується:</i> режиму дня, правильного харчування; основних правил проведення самостійних занять з пляжного волейболу; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням.</p>	<p>Профілактика травматизму. Надання домедичної допомоги.</p>	<p>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 блокуванню, страховки та самостраховки. Запропонуй вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей волейболіста.</p> <p><i>Участь у спортивних святах та змаганнях:</i> бере участь навчальних спортивних іграх з елементами пляжного волейболу; у шкільних та міжшкільних змаганнях з волейболу і пляжного волейболу.</p>
---	---	--

АВТОР: Ребрина Ан. Арс.

**Варіативний модуль  
ПРОФІЛЬНА (ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА) ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА  
9 клас**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Характеризує:</b> професійно-прикладну фізичну культуру та історію її розвитку; раціональний режим праці і відпочинку; засоби фізичної культури і спорту в</p>	<p>Поняття про професійно-прикладну фізичну культуру. Історія розвитку професійно-прикладної фізичної культури. Раціональний режим праці і відпочинку. Вплив фізичних</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми із професійно-прикладної фізичної культури). <i>Індивідуальний:</i> диференціація та</p>



<p>рекреаційних цілях і активного відпочинку у відновленні працездатності; особливості трудової діяльності та основних професійно-важливих якостей фахівця на прикладі медичної сестри, санітарного лікаря, учителя, радіотехніка; особливості патріотичного та трудового виховання учнів/учениць; ЗСЖ: різні методики загартовування;  <b>обґрунтовано підбирає</b> вправи і види спорту, що тренують функціональний стан організму в різні періоди року;  <b>складає</b> комплекс виробничої гімнастики, фізкультурної хвилинки, фізкультурної паузи;  <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять профільною (професійно-прикладною) фізичною культурою;  <b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя; про значення дотримання норм етичної поведінки;</p>	<p>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. Правила загартовування. Правила безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною культурою.</p>	<p>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.  <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</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.  <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).  <i>Гри, розваги та квести: 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 ППФК.</p>
<p><b>виконує:</b> старти з різних положень на 10–15 м по сигналу; ходьбу (по можливості, до 5–6 км в день), ходьбу на лижах по рівній і</p>	<p><i>Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.</i> Вправи для розвитку та формування основних професійно важливих якостей:</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми із професійно-прикладної фізичної культури).</p>

<p>пересіченій місцевості, тривалий біг, їзду на велосипеді, різні способи плавання, техніку порятунку на воді;</p> <p>загальнорозвивальні вправи з подоланням особистої ваги і опором партнера; вправи з набивними м'ячами: кидки лівою, правою, двома від грудей, із-за спини (стоячи спиною вперед), гантелями, гумовими амортизаторами, експандерами, гімнастичними лавами; вправи статичної витривалості м'язів у професійних позах;</p> <p>силові вправи на гімнастичних приладах, веслувальних та інших тренажерах, утримання вису на зігнутих руках, утримання ніг під різним кутом, згинання й розгинання рук в упорі лежачи на пальцях (хлопці), в упорі від стінки (дівчата); присідання; присідання з вистрибуванням;</p> <p>різноманітні стрибки, стрибки в довжину з місця поштовхом з однієї і двох ніг на задану відстань, зі скакалкою: на двох ногах; із поворотом стопи вправо-вліво; згинаючи коліна вправо й ліво; «ноги разом, ноги нарізно»; поперемінно спереду права, ліва нога; на двох ногах, руки навхрест спереду; ноги навхрест (поперемінно); із подвійним обертом скакалки; із переміщенням; з обертами скакалки назад; із поворотом на 180° та 360°; що рухається по колу з ловінням й передачею м'яча партнеру; стрибки через бар'єри, вниз, у воду, на сходах зі зміною положення ніг; «пістолет» з опорою і без, стійку на лопатках, на голові (хлопці), на руках</p>	<p><i>медичної сестри та санітарного лікаря</i> (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><i>вчителя початкових класів</i> (загальної витривалості, сили, спритності, швидкості, статичної витривалості м'язів професійних поз, швидкості складної реакції, стійкості до гіпокінезії; урівноваженості і рухливості нервових процесів, уваги, мислення, пам'яті, емоційної стійкості і вольових якостей та ін.);</p> <p><i>радіотехніка</i> (статичної витривалості, координації рухів, чутливості пальців рук, хорошого зору, уваги, пам'яті, системного мислення та ін.).</p>	<p><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 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 ППФК.</p>
---	--	--

біля стінки (хлопці); вправи на диску «Здоров'я»; перетягування канату;

просторове орієнтування рук; здійснення тонких м'язових зусиль (кидки набивних м'ячів різних за вагою), максимальної кількості елементарних рухів рук за 10 с; стискання тенісного м'яча (з максимальним зусиллям, в половину сили, у чверть сили); метання м'яча в ціль і на певну відстань; підкидання тенісного м'яча однією рукою із-за спини й ловіння другою спереду, жонглювання двома й більше тенісними м'ячами; знаходження шахових фігур за допомогою пальців без зорового контролю;

балансування гімнастичної палиці на пальцях із переводом її із пальця на палець, вертіння м'ячів на підлозі в ліву і праву сторони; кидок обруча вперед із наступним котінням його до себе; обертання обруча на лівій або правій руці та за рахунок фаланг пальців;

різноманітні рухливі ігри, естафети і конкурси на рівні фізичного стомлення та нервового напруження, що потребують урівноваженості, уваги, мислення, пам'яті, емоційної стійкості і вольових якостей;

масаж і самомасаж; вправи для очей;

**застосовує** методи загартування, терморегуляції (сауну), аутогенного тренування;

**бере участь** у рухливих іграх «Елементи цікавої фізкультури», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому», «Хто найвлучніший?» тощо;

<p><b>виконує:</b> спеціально розвивальні гімнастичні та акробатичні вправи (підймання: тулуба в сід з положення лежачи; зігнутих або прямих ніг до кута 90°, 180° з вису на гімнастичній стінці; ніг до кута 45° лежачи на спині з опорою на передпліччя – схрещування ніг; тулуба лежачи на животі, руки за головою; утримання: вису на напівзігнутих руках, кута на паралельних брусах, вису на напівзігнутих руках, з опором партнера;</p> <p>опорні стрибки через козла, коня впоперек та в довжину, вправи з рівноваги, на паралельних брусах та перекладині, кільцях, лазіння по канату, пересування по гімнастичній колоді, вправи ритмічної гімнастики, степ-аеробіки);</p> <p><b>застосовує:</b> спеціально розвивальні легкоатлетичні бігові вправи – біг 30, 60 м, 200–600 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці); біг зі зміною напрямку руху, стрибки з місця і розбігу у довжину та висоту, метання малого м'яча з розбігу та кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень;</p> <p><b>здійснює:</b> стійки баскетболіста; способи пересувань, зупинки, прискорення на 5–20 м з різних вихідних положень по звуковим і зоровим сигналам; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду, стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук; жонглювання</p>	<p><i>Професійно-прикладні види спорту та їх елементи.</i> Вправи з: <i>гімнастики та акробатики, легкої атлетики, баскетболу, волейболу, футболу, гандболу, лижного спорту, настільного тенісу, бадмінтону</i> для розвитку та формування основних професійно-важливих якостей, умінь і навичок медичної сестри, санітарного лікаря, учителя, радіотехніка тощо</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми із професійно-прикладної фізичної культури).</p> <p><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 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. Об'єднання учнів у групи для втілення і</p>
--	--	--

<p>м'ячем, асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; передачі м'яча різними способами на певну відстань з опором захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій в русі з опором захисника; кидки м'яча в кільце з різної відстані з місця, після ведення, в стрибку;</p> <p><b>виконує:</b> стійки і пересування <i>волейболіста</i>; серійні стрибки поштовхом двох ніг з місця і розбігу із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; прийоми і передачі м'яча двома руками знизу і зверху в парах через сітку; верхню та нижню прямі подачі; вистрибування біля сітки з метою виконання нападного удару і блокування; роботу в парах.</p> <p><b>здійснює:</b> різні пересування <i>футболіста</i> на швидкість руху, поєднуючи з відволікаючими діями і вивченими способами зупинок, ведень, обведень, відбирань, жонглювань та ударів м'яча (ногою, головою) на точність і дальність, в умовах активного опору захисника та в навчальних іграх із збільшенням або зменшенням розмірів ігрового майданчика, збільшенням або зменшенням кількості гравців, тривалості гри;</p> <p><b>виконує:</b> пересування <i>гандболіста</i>; ведення, ловіння та передачу м'яча з максимальною швидкістю пересувань; кидки м'яча зігнутою рукою з опорного положення, в стрибку та з активним опором суперника в навчальних іграх;</p> <p><b>здійснює:</b> усі види <i>лижних ходів</i> по рівній і пересіченій місцевості; підйоми в гору</p>		реалізації ідей ППФК
--	--	----------------------

<p>ялиночкою і драбинкою; спуски в низькій і основній стійках; повороти в русі переступанням; гальмування упором і плугом;</p> <p><b>виконує:</b> утримання та набивання м'яча для настільного тенісу на ракетці; набивання м'яча для настільного тенісу ребром ракетки; комбінації серій захисних та атакуючих прийомів з настільного тенісу, гру атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого, захисника проти захисника, прийоми подач з нижнім, верхнім та змішаним обертом м'яча;</p> <p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості учасника освітнього процесу;</p> <p><b>володіє та використовує</b> фізичні вправи, для запобігання сутулості та плоскостопості;</p> <p><b>взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних дій;</p> <p><b>дотримується</b> ЗСЖ: режиму дня, правильного харчування; основних правил проведення самостійних занять з профільної (професійно-прикладної) фізичної культури; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням;</p> <p><b>бере участь</b> у рухливих іграх з елементами ППФП.</p>		
<p>АВТОРИ: Є. В. Баженов, О. М. Квасниця, П. М. Рожков</p> <p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль РЕГБІ (РЕГБІ-5) 7 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>

<p><b>характеризує:</b> місце українського регбі на сучасному етапі розвитку європейського спорту;</p> <p><b>називає</b> правила гри, правила контролю та самоконтролю під час занять регбі;</p> <p><b>дотримується правил</b> гри та безпеки під час занять в регбі.</p>	<p>Українське регбі на сучасному етапі розвитку європейського спорту.</p> <p>Правила гри в регбі, різновиди регбі.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час занять в регбі.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять в регбі.</p>	<p><i>Пошукові завдання</i> щодо історії українського регбі. <i>Обговорення та дискусії</i> на теми: «Українське регбі на сучасному етапі розвитку європейського спорту».</p> <p>Квести на тему: «Правила гри в регбі, різновиди регбі»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> за темою: «Правила контролю та самоконтролю під час занять в регбі».</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> щодо вирішення відмінностей у правилах гри в різних різновидах регбі.</p>
<p><b>володіє</b> технікою виконання спеціальних вправ для розвитку рухових якостей;</p> <p><b>виконує:</b> передачу «звичайну» стоячи та в русі під час естафет та навчальних ігор з елементами регбі, човниковий біг 4x10 м, прискорення зі зміною напрямку бігу на 5, 10, 15, 20, 25 м.</p>	<p>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.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> 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.</p>
<p><b>виконує:</b> пересування різними способами, «човниковий» біг 4x10м, прискорення з місця на 5, 10, 15, 20, 25, 30 м зі зміною напрямку бігу без м'яча, правильне тримання м'яча під час виконання бігу, оббігання перешкод, під час протидії суперника, перекладання м'яча із однієї руки в іншу на місці, в русі;</p> <p><b>володіє:</b> передачею «звичайна» та «торпеда» на місці, в русі в парах, трійках, групах по 4, 5, 6, 7 гравців, прийомами, що відвертають увагу</p>	<p>Пересування різними способами та їх поєднання, обманні рухи: «степ-крок» (з відхиленнями вліво-вправо), фінт на передачу.</p> <p>Тримання м'яча двома руками перед собою в русі, під час бігу по прямій; під час бігу з оббіганням перешкод, з протидією.</p> <p>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).</p>	<p>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.</p> <p>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,</p>

<p>суперника; перекладання м'яча із рук в руки двома руками;  <b>застосовує:</b> переміщення та передачі під час взаємодії 2х та більше гравців в нападі-«віяло» та захисті-захист лінією, набігання лінією;  <b>здійснює:</b> узгоджені дії в нападі та захисті, зупинку суперника з м'ячем торканням двома руками (тач), зриванням стрічки (тег).</p>	<p>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 просуванням вперед «віялом» в трійках та п'ятірках; захист «лінією», набігання «лінією».  Навчальні ігри за правилами таچ - регбі, тег-регбі.</p>	<p>так і у нападі, передачі в русі з просуванням вперед «віялом» в трійках та п'ятірках; захист «лінією», набігання «лінією».  <i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i> Участь учнів у навчальних іграх за правилами регбі-тач та регбі-тег.</p>
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує:</b> регбі як вид спорту в сучасному Олімпійському русі, особливості фізичної підготовки регбістів з урахуванням віку та статі;  <b>розкриває</b> значення спеціальної фізичної підготовки регбіста;  <b>знає:</b> правила організації змагань, правила гри;  <b>дотримується</b> правил гри та безпеки під час занять регбі.</p>	<p>Регбі в сучасному олімпійському русі.  Особливості фізичної підготовки регбістів із урахуванням різновидів регбі, віку та статі учнів.  Значення спеціальної фізичної підготовки регбістів різних ігрових амплуа.  Правила змагань та суддівство у регбі.</p>	<p><i>Пошукові завдання</i> щодо регбі в сучасному олімпійському русі.  <i>Обговорення та дискусії</i> на теми: «Особливості фізичної підготовки регбістів з урахуванням різновидів регбі, віку та статі учнів».  Квести на тему: «Значення спеціальної фізичної підготовки регбістів різних ігрових амплуа».  <i>Проектна діяльність</i> за темою: «Правила змагань та суддівство у регбі».  <i>Інтегровані завдання</i> щодо вирішення відмінностей у правилах гри в різновидах регбі.</p>
<p><b>володіє</b> технікою виконання спеціальних та загальнорозвивальних вправ;  <b>виконує:</b> передачу «звичайну» на місці та в русі під час естафет, рухливих ігор, навчальних ігор з елементами регбі; «човниковий» біг 4x10 м; прискорення зі</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку рухових якостей, рухливі ігри та естафети з регбійним м'ячем та без м'яча.  Спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами регбі.</p>	<p><i>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією:</i> вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовки, різноманітних естафет з регбійним м'ячем та без м'яча, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою</p>



змінюю напрямку бігу на 5, 10, 15, 20, 25, 30 м.		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><b>виконує:</b> пересування різними способами з м'ячем, без м'яча, тримання м'яча в 2-х руках перед собою, перекладання м'яча із однієї руки в іншу в русі, із протидією;</p> <p><b>володіє:</b> передачею «звичайною» на місці, в русі, із супротивом; в двійках, в трійках передачею «торпеда» (із обертанням) в двійках, трійках, перекладанням із рук в руки двома, прийомом м'яча;</p> <p><b>здійснює:</b> удари по м'ячу ногою ( у повітрі та по землі), ловить м'яч після удару ногою, який летить у повітрі, або котиться по землі;</p> <p><b>застосовує:</b> в навчальних та двосторонніх іграх «хрест» та відволікаючі дії в нападі, взаємодію гравців в нападі «віялом»; захист «лінією», набігання «лінією», зупинка суперника, який володіє м'ячем, торканням двома руками (тач), зриванням стрічки (тег);</p> <p><b>бере участь:</b> у навчальній та двосторонній грі із зупинкою торканням двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач), зриванням стрічки (тег).</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>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><i>Участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у навчальних, двосторонніх іграх та іграх за спрощеними правилами у регбі.</i></p>
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>

<p><b>характеризує:</b> регбі як засіб виховання морально-вольових якостей, психологічної стійкості, вдосконалення фізичних якостей, особливості техніки і тактики гри;</p> <p><b>називає:</b> основні поняття та правила гри у різновидах регбі, склад та обов'язки суддівської бригади, називає та пояснює правила надання домедичної допомоги в разі травмування та подальших дій в таких випадках;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять, та самоконтролю за фізичним навантаженням.</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><i>Пошукові завдання</i> щодо ролі регбі у вихованні морально-вольових якостей особистості.</p> <p><i>Обговорення та дискусії</i> 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><i>Проектна діяльність</i> за темою: «Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням.»</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> щодо надання домедичної допомоги в разі травмування гравця.</p>
<p><b>виконує:</b> човниковий біг 4x10м, 4x15м, 4x20 м, біг на відрізках 10, 15, 20, 30, 60м, стрибкові вправи, бігові вправи, силові вправи із предметами та протидією партнера;</p> <p><b>володіє</b> технікою виконання передач м'ячем в естафетах, рухливих іграх, спортивних іграх з елементами регбі.</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 швидко-силових якостей, спритності, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.</p>	<p><i>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією:</i> 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 швидко-силових якостей, спритності, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей;</p>
<p><b>виконує:</b> різні способи пересувань по ігровому майданчику в поєднанні з технічними прийомами у нападі та захисті, передачі м'яча на точність з різної відстані між партнерами, з протидією суперника;</p> <p><b>здійснює:</b> удари по м'ячу ногою (з відскоку від землі та з рук), ловіння м'яча після удару ногою з повітря та з відскоку від землі;</p> <p><b>застосовує:</b> в навчальних та двосторонніх іграх «хрест», «подвійний хрест» та відволікаючі дії</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</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 виконання ловіння м'яча який котиться по землі, який летить у повітрі, та прийом м'яча після удару ногою на місці, в русі,</p>

<p>в нападі, взаємодію гравців в нападі «віялом», комбінацію «сходінка», «прокидання», захист «лінією» з переміщенням лінії вліво та вправо; персональний захист, з набіганням та зонним захистом,  <b>вміє:</b> зупиняти суперника, який володіє м'ячем, торканням двома руками (тач), або зриванням стрічки (тег),  <b>виконує</b> обігравання суперників 1x1, 2x1,2x2, 3x2, 3x3 в ігровому коридорі шириною 10-15 метрів.</p>	<p>ногою на місці, в русі.  Відбір м'яча у партнера лежачи, сидячи, стоячи в парах.  Індивідуальні та колективні дії в захисті та нападі, взаємодія в групах. Відволікаючі дії, ігрова вправа 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3.  Навчальна та двостороння гра із торканням двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач), зриванням стрічки (тег).</p>	<p>відбору м'яча у партнера в різних положеннях.  Індивідуальні та колективні дії в нападі та захисті, взаємодія в групах.  <i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i> Участь в навчальних та двосторонніх іграх із торканням двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач), зриванням стрічки (тег).</p>
<p><b>АВТОРИ: Лаврін Г.З., Осіп Н.Б., Ангелюк І.О., Ребрина А. А.</b>  <b>Варіативний модуль</b>  <b>РІНГО</b>  <b>7 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмету</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p>Знає: правила гри; розміри ігрового майданчика</p> <p>Визначає: рінго як доступний засіб зміцнення здоров'я та активного відпочинку.</p> <p>Усвідомлює: основні прийоми індивідуальної техніки й варіанти командної тактики гри. Основні правила гри.</p> <p>Дотримується: правил безпечної поведінки під час занять рінго на відкритому майданчику.</p> <p>Використовує: засоби гри рінго під час самостійної роботи та активного відпочинку вправи для розвитку</p>	<p>Історія виникнення та поширення гри рінго в світі та Україні.</p> <p>Основні правила гри для індивідуальних та командних ігор.</p> <p>Вплив гри рінго на розвиток спритності та координації рухів.</p> <p>Основні поняття індивідуальної техніки й тактики гри.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час командних ігор рінго.</p> <p>Вимоги до спортивної форми та місць занять для гри рінго.</p>	<p>Пошукові завдання: підбір інформації з історії гри рінго, цікаві приклади, основні правила гри; відомих фахівців з гри рінго.</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Гра рінго – засіб залучення молоді до активного відпочинку», «Чому Рінго?»»,</p> <p>Підбір та складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей необхідних для гри в рінго.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у</p>

<p>Свідомо ставиться до дотримання базових гігієнічних норм власного здоров'я.</p> <p>Виконує: прискорення на короткі дистанції з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг на різну кількість повторень та відстань; координації вправи (з використанням двох кілець одночасно). ловіння кільця рінго із амортизуючим рухом кисті в напрямку ловіння (правою і лівою рукою); різновиди кидків кільця (знизу, збоку, зсередини, зверху)</p> <p>Бере участь: у рухливих іграх та естафетах із поєднанням переміщень та ловіння кільця (кілець).</p> <p>Володіє: тактикою командних ігор.</p>	<p>Засоби для розвитку фізичної підготовленості, рухливі ігри та естафети з кільцями.</p> <p>Різновиди переміщень, стрибків та зупинок під час гри.</p> <p>Взаємодії з партнерами під час командних ігор.</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>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>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>
---	--	--

### 8 клас

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмету</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Знає: історію виникнення гри рінго; правила гри для індивідуальної та командної гри рінго.</p> <p>Пояснює: правила безпечної поведінки під час змагань з гри рінго.</p> <p>Усвідомлює важливість розвитку фізичних якостей у період занять та спортивних змагань.</p> <p>Виконує: прискорення з місця на 5, 10, 20 м різними способами з</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>Пошукові завдання: груповий та індивідуальний пошук і підбір інформації історичних фактів з розвитку гри рінго, опису техніки прийомів та правил гри.</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Гра рінго – варіанти ускладнення та спрощення правил гри», «Способи підвищення зацікавленості до гри</p>

<p>різних вихідних положень; «човниковий» біг 2*6; 3*4; 4*9 м.</p> <p>вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук, гнучкості; різновиди кидків: зверху, знизу, збоку правою і лівою рукою</p> <p>Бере участь: у рухливих іграх та естафетах (перекидання кільця на швидкість; кидки кільця на точність) із різновидами переміщень.</p> <p>Володіє технікою виконання: різновидів ловіння кільця (на місці, в трибку, в русі); різновидів кидків кільця (на точність правою і лівою рукою)</p> <p>Дотримується: правил безпечної поведінки під час занять.</p> <p>Вміє дотримуватися правил змагань, контролювати власний емоції під час перемоги та поразки.</p>	<p>Правила індивідуальної та командної гри. Дії та жести суддів.</p> <p>Правила ловіння, зупинки і кидка кільця рінго. Правила безпечної поведінки під час змагань.</p> <p>Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті. 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. Зупинки і кроки для кидка. 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 рінго за спрощеними та ускладненими правилами</p>	<p>Рінго»</p> <p>Пошукові завдання: пошук відео матеріалів прийомів гри рінго. 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. 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, фестивалів, флешмобах, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями.</p>
---	--	---

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмету</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
Знає: знає правила гри рінго для	Історія виникнення та поширення гри рінго в	Пошукові завдання:

<p>індивідуальних і командних ігор.</p> <p>Визначає: рінго як доступний засіб розвитку фізичних якостей та розвитку критичного мислення.</p> <p>Усвідомлює: основні прийоми техніки й варіанти командної тактики гри. Основні правила суддівства.</p> <p>Дотримується: правил безпечної поведінки під час масових спортивних заходів з рінго.</p> <p>Використовує: базові гігієнічні норми під час (на вулиці) і після занять.</p> <p>Виконує: вправи для розвитку спритності та координації із двома і більше кільцями; виконує вправи в парах з двома кільцями одночасно;</p> <p>Володіє технікою ловіння кільця на місці, в русі, в падінні; Технікою ловіння двох кілець одночасно в командних іграх.</p> <p>Вміє організувати змагання з рінго, володіє методикою суддівства індивідуальних ігор; володіє методикою суддівства командних ігор.</p>	<p>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>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>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»,</p> <p>Підбір та складання вправ для розвитку 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</p>
---	--	--

		з інтегрованими завданнями
<p><b>АВТОРИ: Макаров О. М., Водянюк Ф. М., Коломоєць Г. А.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль РУКОПАШНИЙ БІЙ 7 клас</b></p>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Характеризує:</i> правила поведінки і безпеки під час виконання фізичних вправ; історію зародження і розвиток рукопашного бою в світі та в Україні.</p> <p><i>Розкриває</i> поняття про фізичну культуру і спорт, як важливий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини; поняття про техніку і тактику виду спорту рукопашний бій; фізкультурно - оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.</p> <p><i>Називає:</i> вимоги до одягу і взуття для занять фізичною культурою; вимоги до спортивної форми РУКОПАШНОГО БОЮ; Дотримується загальноприйнятих правил безпечної поведінки та профілактики травматизму на заняттях із рукопашного бою та правил здорового способу життя;</p> <p><i>Виконує:</i> стройові вправи, прийоми, команди. загально-розвиваючі вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях: Згинання розгинання рук (в.п. упор лежачи або на колінах).</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. Особливості його оздоровчого наряду та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з рукопашного бою. Фізкультурно - оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.</p> <p>Спортивна форма бійця рукопашного бою, та гігієнічні вимоги до неї. 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><i>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації</i> (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив РУКОПАШНОГО БОЮ на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів та технічних дій, правил рукопашного бою) для використання класом на уроках рукопашного бою.</p> <p><i>Практичне виконання</i> окремих рухів, рухових завдань і вправ з рукопашного бою на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Квест</i> на знання прийомів РУКОПАШНОГО БОЮ «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</i></p> <p>Скласти комбінацією прийомів з ударів руками і ногами та захисту від них</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ з рукопашного бою специфічної рухової діяльності із окремими аспектами</p>

<p>Підіймання тулуба (в.п. лежачи на спині руки за голову або вздовж тіла прями).</p> <p>Підіймання ніг за голову (в.п. лежачи на спині руки вздовж тіла прями).</p> <p>Підйом тулуба і ніг одночасно (в.п. лежачи на животі руки вздовж тіла прями).</p> <p>Підйом сідниць (в.п. лежачи на спині ноги зігнув руки вздовж тіла прями).</p> <p>Вихід в планку в упорі на прямих руках (в.п. стоячи).</p> <p>Комплекс Берпі «burpee», полегшений варіант.</p> <p>Переكاتи в сторони.</p> <p>Переكاتи вперед і назад.</p> <p>Фіксація кінцевого положення при падінні в сторону на бік.</p> <p>Переكات з одного боку на інший з фіксацією кінцевого положення при падінні в сторону.</p> <p>Застосовує: страхування під час виконання вправ.</p> <p><i>Демонструє:</i> елементарні навички та елементи базової техніки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- володіння попередніми рівнями;</li> <li>- володіння технікою ударів руками, ногами в фронтальній стійці на місці, в пересуванні</li> <li>- володіння технікою захисту від ударів руками, в фронтальній стійці на місці, в пересуванні;</li> </ul>	<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><i>Елементи гімнастики, акробатики. Страхування і самострахування при виконанні гімнастичних і акробатичних вправ. Основні принципи групування. Прийоми самостраховки.</i></p> <p><i>Володіння попередніми рівнями.</i></p> <p><i>Володіння технікою ударів руками, ногами в фронтальній стійці на місці, в пересуванні.</i></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 вивченого матеріалу).</p> <p><i>Володіння технікою захисту від ударів руками, в фронтальній стійці на місці, в пересуванні.</i></p> <p>Виконання техніки захисту ухилом від ударів руками.</p>	<p>вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з РУКОПАШНОГО БОЮ.</i></p>
---	---	--



<p>- володіння технікою пересувань в бойовій стійці ;</p> <p>- володіння технікою боротьби в положенні напівстоячи;</p> <p>- володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер</p> <p><i>Виконує:</i> звільнення від захоплення за руки відбиванням (блоком) вправо-вліво. Звільнення від захоплення за руки відбиванням (блоком) вгору-вниз.</p>	<p>Виконання 4 комбінацій, які складаються з різних видів захисту. (На основі вивченого матеріалу). <i>Володіння технікою пересувань в бойовій стійці</i> .</p> <p>Стрибком - «човником» (вперед-назад). Хресним кроком (вперед-назад, вправо-вліво). Виконання розвороту на 180 кроком вперед, кроком назад. Виконання 4 комбінацій, які складаються з різних видів пересувань (кроком, приставним кроком, хресним кроком, стрибком). <i>Володіння технікою боротьби в положенні напівстоячи. (Атакуючий в стійці, суперник в положенні стоячи на колінах, на одному коліні або в партері).</i></p> <p>Переворот захопленням за дві руки. Переворот захопленням шиї з-під плеча. Переворот захопленням руки і ноги. Виведення з рівноваги ривком за ногу. Напівзбивання ривком за шию. Напівзбивання ривком за руку. <i>Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер.</i></p> <p>Виконання утримання поперек. <i>Практична реалізація вивченого матеріалу.</i> Звільнення від захоплення за руки відбиванням (блоком) вправо-вліво. Звільнення від захоплення за руки відбиванням (блоком) вгору-вниз.</p>	
<b>8 клас</b>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Характеризує:</i> правила поведінки і безпеки під	Правила безпечної поведінки під час виконання	<i>Обговорення, дискусії, пошук і підбір</i>

<p>час виконання фізичних вправ; українських національних видів бойових мистецтв.</p> <p><i>Розкриває</i> поняття про фізичну культуру і спорт, як важливий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини; поняття про українські національні види бойових мистецтв; фізкультурно - оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.</p> <p><i>Називає:</i> вимоги до одягу і взуття для занять фізичною культурою; вимоги до спортивної форми РУКОПАШНОГО БОЮ;</p> <p><i>Виконує:</i> загально-розвиваючі вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях: - згинання розгинання рук (в.п. упор лежачи або на колінах) – 16 разів. - підймання тулуба (в.п. лежачи на спині руки за голову або вздовж тіла прямі) – 25 разів. - підймання ніг за голову (в.п. лежачи на спині руки вздовж тіла прямі) – 25 разів. - підйом тулуба і ніг одночасно (в.п. лежачи на животі руки вздовж тіла прямі) – 25 разів. - підйом сідниць (в.п. лежачи на спині ноги зігнув руки вздовж тіла прямі) – 25 разів. - вихід в планку в упорі на прямих руках з положення стоячи – 25 разів.</p>	<p>фізичних вправ. 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. 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). 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. Ігри на розвиток сприйняття і орієнтування в просторі.</p>	<p><i>інформації</i> (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив РУКОПАШНОГО БОЮ на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів та технічних дій, правил рукопашного бою) для використання класом на уроках рукопашного бою.</p> <p><i>Практичне виконання</i> окремих рухів, рухових завдань і вправ з рукопашного бою на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Квест</i> на знання прийомів РУКОПАШНОГО БОЮ «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди.</p> <p>Скласти комбінацією прийомів з ударів руками і ногами та захисту від них</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ з рукопашного бою специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурнооздоровчих заходах з</p>
--	---	---

<p>- комплекс Берпі «burpee», стандартний варіант – 25 разів.</p> <p><i>Володіє</i> попередніми рівнями підготовки.  <i>Виконує:</i> довгий перекид (в.п. стійка); перекид назад (в.п. упор присівши); самострахування при падінні назад (в.п. стійка); самострахування при падінні в сторону на бік (в.п. стійка); самострахування при падінні вперед (в.п. стійка); фіксація положення, «борцівський міст» без відриву голови від килима (10 сек). (в.п. лежачи на спині).  <i>Застосовує:</i> страхування під час виконання вправ.</p> <p><i>Демонструє:</i> елементарні навички та елементи базової техніки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- володіння попередніми рівнями;</li> <li>- володіння технікою ударів руками, ногами в фронтальній стійці на місці, в пересуванні;</li> <li>- володіння технікою захисту від ударів руками, в фронтальній стійці на місці, в пересуванні;</li> <li>- володіння технікою пересувань в бойовій стійці ;</li> </ul>	<p><i>Елементи гімнастики, акробатики. Страхування і самострахування при виконанні гімнастичних і акробатичних вправ. Основні принципи групування. Прийоми самостраховки.</i></p> <p><i>Володіння попередніми рівнями. Володіння технікою ударів руками, ногами в фронтальній стійці на місці, в пересуванні. Виконання махів ногами коловими траєкторіями (лівою, правою). Виконання 4 комбінацій, які складаються з двох і більше ударів руками, ногами. (На основі вивченого матеріалу). Володіння технікою захисту від ударів руками, в фронтальній стійці на місці, в пересуванні. Виконання техніки захисту нирком від ударів руками. Виконання 4 комбінацій, які складаються з різних видів захисту. (На основі вивченого матеріалу). Володіння технікою пересувань в бойовій стійці. Виконання 4 комбінацій, які складаються з різних видів пересувань (кроком, приставним кроком, хресним кроком, стрибком). Виконання розвороту кроком (вперед-назад) 360 градусів. Володіння технікою боротьби в положенні напівстоячи. (Атакуючий в стійці, суперник в положенні стоячи на колінах, на одному коліні</i></p>	<p>національних видів мистецтв і РУКОПАШНОГО БОЮ.</p>
--	--	---

<p>- володіння технікою боротьби в положенні напівстоячи;</p> <p>- володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер</p> <p><i>Виконує:</i> звільнення від захватів двома руками за кисті: ривком рук в сторону великих пальців; звільнення від захоплень за плечі підбиванням рук до гори</p>	<p><i>або в партері).</i> Напівкидок задня підніжка. Напівкидок передня підніжка. Напівкидок зачеп. Напівзбивання виведенням з рівноваги <i>Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер.</i> Виконання утримання верхом, зверху між ногами. Виконання 2 комбінацій, які складаються з різних видів утримань. <i>Практична реалізація вивченого матеріалу.</i> Звільнення від захватів двома руками за кисті: ривком рук в сторону великих пальців. Звільнення від захоплень за плечі підбиванням рук до гори</p>	
<b>9 клас</b>		
<p><i>Характеризує і дотримується</i> правил поведінки і безпеки під час виконання фізичних вправ і прийомів з бойових мистецтв. <i>Володіє</i> знаннями про історію українських національних і міжнародних видів бойових мистецтв. <i>Розкриває</i> особливості оздоровчого напрямку та користі від занять національними і всесвітніми видами бойових мистецтв, місце та роль їх у системі фізичного виховання. <i>Називає:</i> вимоги до одягу і взуття для занять фізичною культурою; вимоги до спортивної форми РУКОПАШНОГО БОЮ;</p> <p><i>Виконує:</i> загально-розвиваючі вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ і прийомів з бойових мистецтв.</p> <p>Історія виникнення та розвиток українських 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. Сучасний інвентар.</p> <p>Загально-розвиваючі вправи. Загально-розвиваючі вправи в русі.</p>	<p><i>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації</i> (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив РУКОПАШНОГО БОЮ 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><i>Практичне виконання</i> окремих рухів, рухових завдань і вправ з бойових мистецтв на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Квест</i> на знання національних і міжнародних видів бойових мистецтв</p>

<p>використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підтягування на перекладині, 4 рази;</li> <li>- згинання - розгинання рук в упорі лежачи – 18 разів.</li> <li>- підймання тулуба с положення лежачи, руки за голову – 30 разів.</li> <li>- підймання ніг с положення лежачи, за голову руки вздовж тіла прямі 30 – разів.</li> <li>- підйом тулуба і ніг лежачи на животі руки вздовж тіла прямі долонями до полу – 30 разів.</li> <li>- вправа «Планка» в упорі на ліктях – 60 с.</li> <li>- комплекс Берпі «burpee», стандартний варіант с віджиманням – 25 разів.</li> </ul> <p><i>Володіє</i> попередніми рівнями підготовки.</p> <p><i>Виконує:</i> перекид вперед через партнера, лежачого на животі (в.п. стоку); перекид назад в упор стоячи ноги нарізно; самострахування при падінні назад через партнера, лежачого на животі (в.п. стійка); самострахування після перекиду через плече (в.п. стійка на коліні (правом, лівому); самострахування при падінні вперед в стрибку (в.п. стійка ноги нарізно); з положення лежачи на спині, «гімнастичний міст» з відривом голови від килима (10 сек).</p> <p><i>Застосовує:</i> страхування під час виконання вправ.</p> <p><i>Демонструє:</i> елементарні навички та елементи базової техніки:</p>	<p>Вправи на подолання власної ваги.</p> <p>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, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p>Ігри на розвиток сприйняття і орієнтування в просторі.</p> <p><i>Елементи гімнастики, акробатики. Страхування і самострахування при виконанні гімнастичних і акробатичних вправ. Основні принципи групування. Прийоми самостраховки.</i></p> <p><i>Володіння попередніми рівнями. Володіння технікою ударів руками, ногами в бойовій стійці на місці, в пересуванні. Виконання удару рукою, прямий (лівою, правою). Виконання удару ногою, вперед (прямий) (лівою, правою). Виконання 4 комбінацій, які складаються з двох і більше ударів руками, ногами. (На основі вивченого матеріалу). Володіння технікою захисту від ударів руками, ногами в бойовій стійці на місці, в пересуванні. Захист від прямих ударів руками в голову,</i></p>	<p>«Вгадай, назви, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</i></p> <p>Скласти комбінацією прийомів з ударів руками і ногами та захисту від них</p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ з бойових мистецтв специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</i></p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурнооздоровчих заходах з національних видів мистецтв і РУКОПАШНОГО БОЮ.</i></p>
---	--	---

<p>- володіння попередніми рівнями; - володіння технікою ударів руками, ногами в фронтальній стійці на місці, в пересуванні;</p> <p>- володіння технікою захисту від ударів руками, в фронтальній стійці на місці, в пересуванні;</p> <p>- володіння технікою пересувань в бойовій стійці ;</p> <p>- володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер</p> <p><i>Виконує комплекси завдань з «атака – захист – контратака».</i></p>	<p>тулуб: кроком, ухилом назад, підставками, відбиваючи (блоками), ухилами. Захист від ударів ногами вперед «прямий» в тулуб: відходом назад, відбиваючи, кроками з поворотом тулуба. Виконання 4 комбінацій, які складаються з різних видів ударів руками, ногами та захисту від них. (На основі вивченого матеріалу). <i>Володіння технікою виконання кидків.</i> Збивання виведенням з рівноваги ривком. Збивання виведенням з рівноваги поштовхом. Збивання захватом ноги спереду. Передня підніжка. <i>Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер.</i> Перегинання ліктя через стегно (з положення утримання з боку). Перегинання ліктя через передпліччя (3 положення утримання верхи). Перегинання ліктя через передпліччя (3 положення утримання поперек). <i>Практична реалізація вивченого матеріалу.</i> Завдання 1. Атака: прямий удар рукою (в голову, в тулуб). Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу. Завдання 2. Атака: удар ногою вперед. Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу. Завдання 3. Атака: Захоплення за одну руку (за дві руки). Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу.</p>	
--	---	--

АВТОРИ: Макаров О. М., Негрієнко А. О., Коломоєць Г. А.

**Варіативний модуль**  
**РЯТУВАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО (Школа безпеки)**  
**7 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Знає і дотримується</i> правил безпечної поведінки під час занять</p> <p><i>Розкриває</i> основні поняття, визначення та терміни безпеки життєдіяльності</p> <p><i>Розкриває</i> роль держави щодо безпеки життєдіяльності та розвитку цивільного захисту: Кодекс цивільного захисту України №5403-VI від 02.10.2012р.</p> <p><i>Знає</i> історію розвитку і становлення рятувальної служби.</p> <p><i>Характеризує</i> основні задачі і обов'язки рятувальника: рятувати людей; надавати медичну допомогу постраждалим; виконувати роботи по ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.</p> <p><i>Називає і розкриває</i> надзвичайні ситуації (НС) природного, техногенного та соціального характеру. Джерела небезпечних ситуацій у воєнний час</p> <p><i>Розкриває</i> значення і мету щодо рятувального багатоборства України</p>	<p>Правила безпеки під час навчально – тренувального процесу з рятувального багатоборства України.</p> <p>Основні поняття, визначення та терміни безпеки життєдіяльності</p> <p>Роль держави щодо безпеки життєдіяльності та розвитку цивільного захисту.</p> <p>Сторінки історії становлення рятувальної служби.</p> <p>Основні задачі і обов'язки рятувальника.</p> <p><i>Надзвичайні ситуації та їх класифікація.</i></p> <p><i>Змагання з рятувального багатоборства України</i></p> <p>Загальні положення про змагання; класифікація змагань;</p> <p>конкурсна програма.</p> <p>Види рятувального багатоборства України</p> <p><i>Вид змагань "Аварійно - рятувальні роботи в</i></p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ з рятувального багатоборства на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив рятувальних робіт на організм людини).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Основні поняття, визначення та терміни безпеки життєдіяльності</p> <p>Надзвичайні ситуації: міфи, легенди, перекази.</p> <p><i>Квест «Вгадай, назви, знайди, виконай»</i></p>

<p><i>Характеризує</i> види і дистанції змагань з рятувального багатоборства.</p>	<p><i>зоні техногенної аварії".</i>  Дистанція "Аварійно – рятувальні роботи в зоні пожежі";  Дистанція "Аварійно – рятувальні роботи в зоні хімічного або радіаційного забруднення";  <i>Вид змагань - "Пошуково-рятувальні роботи в природному середовищі".</i>  <i>Вид змагань - "Аварійно - рятувальні роботи в зоні акваторії".</i>  <i>Вид змагань – "Медицина – (надання першої домедичної допомоги)".</i></p> <p>основи знань і умінь при надзвичайних ситуаціях</p>	<p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i>  Скласти легенду з рятування постраждалого в природному середовищі</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ рятувального багатоборства, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p>
<p><i>Володіє</i> основними знаннями і навичками з надання домедичної допомоги постраждалому</p>	<p>Медицина, надання домедичної допомоги  <i>Розлади свідомості</i> Причини і механізми виникнення та розвитку розладів свідомості.  Характеристика основних станів порушеної свідомості  <i>Кровотечі і поранення.</i> Класифікація кровотечі: артеріальна, венозна, капілярна і паренхіматозна.  Поняття про поранення. Основні ознаки ран.  Види ран.  <i>Переломи і вивихи.</i> Поняття про переломи кісток.  Ознаки перелому і вивиху.</p>	<p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> 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><i>Володіє навичками</i> накладання пов'язок, шин, іммобілізації</p>	<p><i>Пошкодження черепа, головного мозку і обличчя.</i> Класифікація пошкодження черепа:</p>	



<p><b>Застосовує</b> вміння допомоги при синдромі тривалого стиснення.</p> <p><b>Розкриває</b> механізми виникнення і розвитку шоку.</p> <p><b>Демонструє</b> порядок виконання реанімації постраждалого, штучного дихання і не прямого масажу серця</p> <p><b>Свідомо ставить</b> щодо психологічної підготовки рятувальника</p> <p><b>Проводить</b> комплексне обстеження і діагностику стану власного здоров'я</p> <p><b>Знає:</b> класифікацію пожеж та заходи безпеки при порятунку людей, евакуації майна і виконанні спеціальних робіт під час пожежі і високих температур.</p> <p><b>Володіє навичками</b> з рятувальних робіт в зоні пожежі</p> <p><b>Виконує</b> подолання пожежної смуги перешкод</p>	<p>закриті і відкриті (поранення). Проникаючі і непроникаючі пошкодження черепа.</p> <p><i>Накладання пов'язок, види шин, іммобілізація</i></p> <p>Визначення терміну – пов'язка. Види пов'язок: закріплюючі (зміцнювальні), тиснучі (тугі) та знерухомлюючі (іммобілізуючі). Правила накладання пов'язок.</p> <p><i>Синдром тривалого стиснення.</i> Визначення синдрому тривалого стиснення. Ознаки і причини виникнення синдрому тривалого стиснення. Причини і розвиток токсикозу і токсемії.</p> <p><i>Шок.</i> Класифікація, механізми виникнення і розвитку шоку</p> <p><i>Реанімація: штучне дихання і не прямий масаж серця</i> і їх значення для життєдіяльності людини.</p> <p><i>Психологічна підготовка рятувальника</i></p> <p>Мета психологічної підготовки рятувальника. Особливості психологічного впливу обставин при надзвичайних ситуаціях</p> <p><i>Самоконтроль.</i> Завдання комплексного обстеження, діагностика стану здоров'я.</p> <p>Рятувальні роботи в зоні пожежі. Класифікація пожеж. Заходи безпеки при порятунку людей, евакуації майна і виконанні спеціальних робіт на пожежі.</p>	
--	---	--

<p><b>Знає</b> причини загибелі людини на воді та льоду; причини і обставини, що призводять до трагедій на воді.</p> <p><b>Дотримується</b> правила поведінки і безпеки на воді.</p> <p><b>Характеризує</b> значення озброєння і засобів рятування на воді</p> <p><b>Виконує</b> рятування за допомогою плавзасобів і спеціального обладнання.</p> <p><b>Виконує</b> пошуково-рятувальні роботи в природному середовищі.</p> <p><b>Застосовує</b> особисте та групове і спеціальне спорядження рятувальника.</p> <p><b>Володіє</b> навичками надання допомоги і транспортування постраждалого з подоланням штучних і природних перешкод</p>	<p><b>Бойове розгортання.</b> Підготовка пожежного автомобілю до бойового розгортання.</p> <p><b>Подолання смуги перешкод.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Озброєння для рятування на воді.</b> Рятувальний жилет. Рятувальне коло. Спеціальний кінець «Олександрова». Спеціальні пристрої «Кораблик», «Банан» і «Малібу». Гідротермо костюм. Плавзасоби: човни, плоти, катамарани. Алгоритм рятувальних робіт: вплав, з берегу, з плавзасобу.</p> <p>Пошуково-рятувальні роботи в природному середовищі.</p> <p>Особисте та групове спорядження. Спеціальне спорядження рятувальника і правила користування.</p> <p>Самостраховка. Командна страховка.</p> <p>Виконання: транспортування постраждалого по навішаній горизонтальній переправі, по круто</p>	
---	---	--

*Демонструє* транспортування постраждалого в залежності від типу травм: на спині, на животі, сидячи, на боці, на рятувальнику, рятувальниках; на лямках, бухті мотузки, мотузках; на ношах виготовлених рятувальниками; на спеціальних і стандартних ношах.

*Знає* сигнали і види зв'язку у надзвичайних ситуаціях і під час рятувальних робіт

*Бере участь* у різноманітних змаганнях з рятувального багатоборства України.

похилій «нависній» до низу, по круто похилій «нависній» 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 навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає і дотримується</b> правил поведінки і безпеки під час навчально – тренувального процесу</p> <p><b>Розкриває</b> роль держави щодо безпеки життєдіяльності та розвитку цивільного захисту.</p> <p><b>Знає</b> історію розвитку і становлення рятувальної служби</p> <p><b>Називає і розкриває</b> класифікацію надзвичайних ситуацій і їх класифікації</p> <p><b>Характеризує</b> види і дистанції змагань з рятувального багатоборства.</p> <p><b>Володіє</b> основними знаннями і навичками з домедичної допомоги постраждалому</p>	<p><i>Правила</i> поведінки і безпеки під час навчально – тренувального процесу з рятувального багатоборства України</p> <p><i>Роль держави щодо безпеки життє-діяльності та розвитку цивільного захисту.</i> Закон України «Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру».</p> <p><i>Сторінки історії</i> рятувальної служби і Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки»</p> <p><i>Надзвичайні ситуації та їх класифікація.</i> Надзвичайні ситуації в Україні і світі.</p> <p><i>Види та дистанції з рятувального багатоборства України</i> Удосконалення знань за 5 – 7 класів.</p> <p>основи знань і умінь при надзвичайних ситуаціях</p> <p>Медицина, домедична допомоги постраждалому Алгоритм домедичної допомоги при. <i>Розлади свідомості.</i> Характеристика основних станів порушеної свідомості <i>Кровотечі і поранення.</i> Види ран.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ з рятувального багатоборства на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив рятувальних робіт на організм людини.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Причини виникнення та класифікація надзвичайних ситуацій. Особливості психологічного впливу обставин при надзвичайних ситуаціях</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, знайди, виконай» види і дистанція рятувального багатоборства</p>

<p><b>Володіє навичками</b> щодо накладання пов'язок, шин, іммобілізації.</p> <p><b>Демонструє</b> порядок виконання реанімації постраждалого, штучного дихання і не прямого масажу серця</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> щодо психологічної підготовки рятувальника</p> <p><b>Знає</b> порядок порятунку людей, евакуації майна і виконанні спеціальних робіт на пожежі.</p> <p><b>Володіє навичками</b> з рятувальних робіт в зоні пожежі</p> <p><b>Демонструється правил</b> порятунку постраждалого з багатоповерхового будинку</p>	<p><i>Переломи і вивихи.</i> Поняття про переломи кісток. Накладання пов'язок, види шин, іммобілізація. Види пов'язок: закріплюючі (зміцнювальні), тиснучі (тугі) та знерухомлюючі (іммобілізуючі). Правила накладання пов'язок.</p> <p><i>Реанімація, штучне дихання і не прямий масаж серця</i> і їх значення для життєдіяльності людини.</p> <p><i>Психологічна підготовка рятувальника</i> Особливості психологічного впливу обставин при надзвичайних ситуаціях</p> <p>Рятувальні роботи в зоні пожежі. Заходи безпеки при порятунку людей, евакуації майна і виконанні спеціальних робіт на пожежі.</p> <p><i>Бойове розгортання.</i> <i>Подолання смуги перешкод.</i></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 сходах. Підйом або спуск по вертикальних перилах.</p> <p>Рятувальні роботи в зоні хімічної, біологічної і радіаційної катастрофи.</p>	<p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> Скласти легенду з рятування в зоні пожежі</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ рятувального багатоборства, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> 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><b>Володіє знаннями</b> щодо рятувальних робіт в зоні хімічної, біологічної і радіаційної катастрофи</p> <p><b>Демонструє знання і навички</b> щодо дій рятувальника в зоні зараження.</p> <p><b>Знає і дотримується</b> правила поведінки і безпеки на воді.</p> <p><b>Характеризує</b> значення озброєння і засобів рятування на воді</p> <p><b>Знає і дотримується</b> правила поведінки і</p>	<p>Аварійно хімічні небезпечні речовини (аміак, хлор, ртуть, чадний газ тощо). Військові отруйні речовини (зарин, зомана, фосген, іприт тощо). Ознаки отруїнь. Правила поведінки при отруєнні.</p> <p><i>Засоби індивідуального захисту.</i></p> <p><i>Роботи з приладами радіаційної, хімічної розвідки та дозиметричного контролю.</i></p> <p><i>Пошук і транспортування постраждалого із зони зараження. Надягання протигаза на постраждалого і його транспортування із зони зараження. Дії після виходу з району зараження.</i></p> <p>Рятувальні роботи в зоні акваторії. _Правила поведінки і безпеки на воді. Алгоритм рятувальних робіт на воді.</p> <p><i>Озброєння для рятування на воді.</i></p> <p><i>Рятування постраждалого на льоду. Заходи безпеки під час надання допомоги постраждалим на льоду.</i></p> <p>Пошуково-рятувальні роботи в природному середовищі.</p> <p>Транспортування постраждалого: удосконалення знань за 5 – 7 класів.</p> <p>Подолання перешкоди з використанням</p>	
--	---	--

<p>безпеки на льоду.</p> <p><b>Виконує</b> пошуково-рятувальні роботи в природному середовищі.</p> <p><b>Володіє</b> навичками надання допомоги і транспортування постраждалого з подоланням штучних і природних перешкод</p> <p><b>Володіє навичками</b> рятувальних робіт в зоні завалу, шахтах і в колодязях.</p> <p><b>Демонструє</b> транспортування постраждалого в залежності від типу травм.</p> <p><b>Виконує</b> виготовлення нош із доступних речей.</p> <p><b>Знає</b> сигнали і види зв'язку у надзвичайних ситуаціях і під час рятувальних робіт</p> <p><b>Бере участь</b> у різноманітних змаганнях з рятувального багатоборства України</p>	<p>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><b>Транспортування постраждалого:</b> на рятувальнику, рятувальниках; на лямках, бухті мотузки, мотузках; на ношах виготовлених рятувальниками; на спеціальних і стандартних ношах.</p> <p><b>Виготовлення нош</b> 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 Збір – змагання юних рятувальників Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки», Міжнародні змагання і зльоти.</p>	
---	---	--

9 клас

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає і дотримується</b> правил безпечної поведінки під час занять</p> <p><b>Знає</b> історію розвитку і становлення ДСНС і ВГДР «Школа безпеки».</p> <p><b>Називає і розкриває</b> щодо надзвичайних ситуацій і їх класифікації</p> <p><b>Володіє</b> основними знаннями і навичками з домедичної допомоги постраждалому при пораненнях і переломах</p> <p><b>Виконує</b> накладання пов'язок, шин і іммобілізацію.</p>	<p>Правила поведінки і безпеки під час навчально – тренувального процесу з рятувального багатоборства України</p> <p><i>Сторінки історії.</i> Основні задачі і обов'язки рятувальника .</p> <p>Причини виникнення та класифікація надзвичайних ситуацій.</p> <p>Джерела небезпечних ситуацій у воєнний час.</p> <p>Медицина, надання домедичної допомоги</p> <p><i>Кровотечі і поранення.</i> Види ран.</p> <p><i>Переломи і вивихи.</i> Види переломів кісток.</p> <p><i>Пошкодження черепа, головного мозку і обличчя.</i> Проникаючі і непроникаючі пошкодження черепа.</p> <p><i>Накладання пов'язок, види шин, іммобілізація.</i> Накладання пов'язок. Накладання шин.</p> <p><i>Синдром тривалого стиснення.</i> Ознаки і причини виникнення синдрому тривалого стиснення.</p> <p><i>Реанімація, штучне дихання і не прямий масаж серця</i> і їх значення для життєдіяльності людини.</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ з рятувального багатоборства на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив рятувальних робіт на організм людини.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!          Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Джерела небезпечних ситуацій у воєнний час.</p> <p>Дії рятувальника в зоні зараження.</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, знайди, виконай» з видів і дистанцій рятувального багатоборства</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p>



<p><b>Дотримується</b> алгоритму надання допомоги при синдромі тривалого стиснення.</p> <p><b>Демонструє виконання</b> реанімації постраждалого, штучного дихання і не прямого масажу серця</p> <p><b>Володіє навичками</b> з рятувальних робіт в зоні пожежі</p> <p><b>Виконує</b> рятування постраждалого з висотного будинку</p> <p><b>Демонструє</b> виконання рятувальних робіт в зоні хімічного, біологічного і радіаційного</p>	<p>Рятувальні роботи в зоні пожежі.  <i>Бойове розгортання.</i>  <i>Подолання смуги перешкод.</i>  <i>Рятувальні роботи в умовах відкритого полум'я, високих температур, задимленості і вибухів.</i>          Порядок пошуку і рятування людей в умовах відкритого полум'я, високих температур, задимленості і вибухів.</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 сходах. Підйом або спуск по вертикальних перилах.</p> <p>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.</p> <p>Рятувальні роботи в зоні транспортної аварії.          Рятувальні роботи в зоні транспортної аварії.</p> <p>Рятувальні роботи в зоні акваторії.          Правила поведінки і безпеки на воді. Алгоритм рятувальних робіт на воді.</p>	<p>Скласти легенду з медицини, надання першої домедичної допомоги</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ рятувального багатоборства, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, майстер-класів, а також участь у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та оздоровчих заходах з рятувального багатоборства.</p>
--	--	---

<p>забруднення</p> <p><b>Виконує</b> рятування постраждалого в зоні транспортної аварії</p> <p><b>Знає і дотримується</b> правил поведінки і безпеки на воді.</p> <p><b>Виконує</b> рятувальні роботи на вод</p> <p><b>Виконує</b> пошуково-рятувальні роботи в природному середовищі.</p> <p><b>Володіє</b> навичками надання допомоги і транспортування постраждалого з подоланням штучних і природних перешкод</p> <p><b>Демонструє</b> види транспортування постраждалого в залежності від типу травм.</p> <p><b>Бере участь</b> у різноманітних змаганнях з рятувального багатоборства України</p>	<p>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</p> <p>Транспортування постраждалого з різними видами травм.</p> <p>Змагання з рятувального багатоборства України. Збір – змагання юних рятувальників Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки». Міжнародні змагання і зльоти.</p>	
<p>АВТОРИ: <b>Рогач В. І., Виноградов В. В., Руденко М. М., Ребрин Андр. Анат.</b></p> <p><b>Варіативний модуль</b></p> <p><b>САМБО</b></p> <p><b>7 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p><b>характеризує</b> поняття про фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей; основні фізичні якості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаєминах між людьми; техніку САМБО та правильне виконання технічних дій;</p> <p><b>розкриває</b> знання про Олімпійський рух в</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.</p>	<p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> 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>Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів; САМБО під час II Світової війни; розвиток САМБО в Україні; успіхи українських самбістів на міжнародній арені; загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання;</p> <p><b>називає:</b> кращих представників САМБО; правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію САМБО, гігієнічні правила на заняттях САМБО.</p> <p><b>веде</b> здоровий спосіб життя;</p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правила безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з САМБО.</p>	<p>Фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей. Характеристика основних фізичних якостей: швидкості, гнучкості, координації, сили і витривалості.</p> <p>ЗСЖ. 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 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><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з САМБО):</p> <p>Безпека та дисципліна; знання термінології, правил та технічних дій САМБО.</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами САМБО.</p> <p><i>Груповий:</i> участь учнів у внутрішньо шкільних конкурсах, флешмобах, фестивалях, змаганнях; участь учнів у регіональних та всеукраїнських змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з САМБО.</p>
<p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загально розвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором);</p>	<p>Загально розвивальні вправи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Загально розвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p>Вправи з предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зі скакалкою - стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи</li> </ul>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ (загально розвивальних, швидкісно-силових, на розвиток фізичних якостей, прикладних) на різних етапах навчання.</p>

<p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори.</li> </ul> <p><b>виконує:</b> загально розвивальні вправи в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- різновиди бігу та бігових вправ;</li> <li>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватами і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);</li> </ul>	<p>через скакалку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- з набивним м'ячем (1-2 кг) - кидки вгору і ловля з поворотами і присіданнями, перекидання по колу і в різних напрямках різними способами;</li> <li>- з еспандером;</li> <li>- з гумовим амортизатором.</li> </ul> <p>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.).</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Вправи на рівновагу.</li> <li>- Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</li> </ul> <p>Загально розвивальні вправи в русі.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення навичок бігу, розвиток</li> </ul>	
--	--	--

<p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;  <b>знає та виконує:</b>  персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;  <b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Біг за розмітками із виконанням завдань.</li> <li>- 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.</li> <li>- Біг на швидкість.</li> <li>- 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).</li> <li>- Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- Лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- Подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і</li> </ul>	
--	---	--

	<p>метання.</p> <p>Вправи на подолання власної ваги</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.</li> <li>- Підтягування на низькій і високій перекладині.</li> <li>- Підтягування різними хватами і способами.</li> <li>- Силові вправи у висах і упорах.</li> <li>- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul> <p>Вправи прикладного характеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи в підйманні і перенесенні людини (вантажю).</li> <li>- Естафети.</li> <li>- Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи.</li> <li>- 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.</li> </ul>	
<p><b>виконує:</b> прийоми самостраховки.</p> <p><b>виконує:</b> спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО:</p> <p>Вправи для кидків:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для зачепів;</li> <li>- вправи для підхватів;</li> <li>- вправи для кидків через спину та стегно;</li> </ul>	<p>Прийоми самостраховки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.).</li> <li>- Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках.</li> </ul>	<p><i>Практичне виконання рухів та вправ спеціальної фізичної підготовки, формування вмінь та навичок щодо спеціальної підготовки САМБО.</i></p>

<p>- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;</p> <p>- спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами САМБО.</p>	<p>- Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці.</p> <p>- Самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком.</p> <p>- Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.</p> <p>- Самостраховка вперед на руки зі стійки. - Самостраховка вперед на руки стрибком.</p> <p>- Падіння на руки стрибком назад.</p> <p>- Самостраховка на спину стрибком.</p> <p>Спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО.</p> <p>Вправи для кидків:</p> <p>- Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захоплення ніг, передня і задня підніжки, підсікань.</p> <p>- 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).</p> <p>- 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.</p>	
---	---	--

- 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 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 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:



	<p>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.</p> <p>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</p> <p>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.</p> <p>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>	
<p><b>знає:</b> основи техніки САМБО; <b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання в різних положеннях;</li> <li>- способи уходу від утримань з різних положень;</li> </ul> <p><b>володіє:</b> навичками техніки кидків САМБО; <b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням, захопленням руки і шиї;</p>	<p><b>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.</b></p> <p><i>Утримання</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Утримання збоку захопленням шиї і руки.</li> <li>- Утримання з боку ніг обхватом тулуба.</li> <li>- Утримання збоку захопленням тулуба і руки.</li> <li>- Утримання верхи захопленням шиї і руки.</li> <li>- Утримання верхи з захопленням рук.</li> <li>- Утримання з боку голови захопленням шиї і руки.</li> <li>- Утримання з боку голови з обхватом тулуба.</li> <li>- Утримання з боку ніг захопленням тулуба і руки.</li> <li>- Утримання поперек захопленням руки.</li> <li>- Утримання поперек захопленням пояса і одвороту куртки.</li> </ul> <p><i>Виведення з рівноваги:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виведення з рівноваги у стійці ривком,</li> </ul>	<p><i>Інтегровані завдання</i> 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>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- задню та передню підніжки;</li> <li>- бічне та переднє підсікання;</li> <li>- зачеп гомілкою зовні;</li> <li>- кидок через стегно із захватом пояса через різнойменне плече;</li> <li>- кидок через спину захватом руки і одвороту;</li> <li>- кидок захопленням однойменної гомілки зсередини.</li> <li>- кидок захопленням різнойменної гомілки зовні.</li> <li>- кидок захопленням ніг розводячи в сторони.</li> <li>- імітацію кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку.</li> <li>- кидок захопленням однойменної п'яти зсередини.</li> <li>- кидок ривком за п'яту з упором в коліно зсередини.</li> <li>- кидок зворотним захопленням ніг.</li> <li>- кидок через груди, сідаючи.</li> <li>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;</li> </ul> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з</li> </ul>	<p>поштовхом, скручуванням.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї.</li> </ul> <p><i>Кидки.</i></p> <p>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.</p> <p><i>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу».</li> </ul>	
--	--	--

<p>різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</li> </ul> <p><b>знає:</b> термінологію САМБО.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять з САМБО;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</li> </ul> <p><b>має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема САМБО;</li> </ul> <p><b>вміє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</li> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату;</li> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</li> <li>- Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булав», «Ланцюги ковані», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».</li> </ul>	
--	---	--

<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує</b> види спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор; успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх поняття про послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаєминах між людьми; техніку САМБО та правильне виконання технічних дій;</p> <p><b>веде</b> здоровий спосіб життя;</p> <p><b>розкриває</b> знання про розвиток САМБО в Україні; успіхи українських самбістів на міжнародній арені; кращих представників САМБО; правила змагань з САМБО; будову і системи людського тіла; вплив фізичних вправ на розвиток систем організму і органів почуттів; надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях;</p> <p><b>називає:</b> правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію САМБО, гігієнічні правила на заняттях САМБО.</p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з САМБО.</p>	<p>Олімпійський рух в Україні сьогодні.</p> <p>Характеристика видів спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор.</p> <p>Успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх</p> <p>Розвиток САМБО в Україні. Успіхи українських самбістів на міжнародній арені.</p> <p>Кращі представники САМБО.</p> <p>Фізична культура в сучасному суспільстві.</p> <p>Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості.</p> <p>Будова і системи людського тіла.</p> <p>ЗСЖ. 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 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 правил безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p>	<p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> 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><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з САМБО):          Безпека та дисципліна; знання термінології, правил та технічних дій САМБО.</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами САМБО.</p> <p><i>Груповий:</i> участь учнів у внутрішньо шкільних конкурсах, флешмобах, фестивалях, змаганнях; участь учнів у регіональних та всеукраїнських змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з САМБО.</p>

	<p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО.</p>	
<p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul> <p><b>знає:</b> поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування;</p> <p><b>виконує:</b> вправи стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм;</p> <p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором).</p> <p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> </ul>	<p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p>Стретчинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p>Вправи з предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- гімнастичною палицею - нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;</li> <li>- 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</li> </ul>	<p>Практичне виконання рухів і вправ (загально розвивальних, швидкісно-силових, з предметами, на подолання власної ваги, на розвиток фізичних якостей, прикладних) на різних етапах навчання.</p>

<p>- вправи на рівновагу; - вправи біля опори.</p> <p><b>виконує:</b></p> <p>- загальнорозвивальні вправи в русі; - різновиди бігу та бігових вправ; - стрибки та стрибкові вправи з різних положень; - лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; - лазіння по канату в два і три прийоми; - пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); - подолання смуги перешкод. - естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</p> <p><b>виконує:</b></p> <p>- 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.);</p> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру; <b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних</p>	<p>спині: перекладати 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.</p> <p>- вправи з еспандером; - вправи з гумовим амортизатором.</p> <p>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</p> <p>- Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.).</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- Вправи на рівновагу. - Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи в русі.</p> <p>- Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в</p>	
---	--	--

<p>оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Біг за розмітками і з виконанням завдань.</li> <li>- 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.</li> <li>- Біг на швидкість.</li> <li>- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидко-силових і координаційних здібностей. Стрибки на двох і одній нозі, 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).</li> <li>- Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- Лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- Подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p>Вправи на подолання власної ваги</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини,</li> </ul>	
--	--	--

	<p>грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Підтягування на низькій і високій перекладині.</li> <li>- Підтягування різними хватами і способами.</li> <li>- Силові вправи у висах і упорах.</li> <li>- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul> <p>Вправи прикладного характеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажу).</li> <li>- Естафети.</li> <li>- Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи.</li> <li>- 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.</li> </ul>	
<p><b>виконує:</b> прийоми самостраховки.</p> <p><b>виконує:</b> спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО:</p> <p>Вправи для кидків:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для зачепів;</li> <li>- вправи для підхватів;</li> <li>- вправи для кидків через спину та стегно;</li> </ul>	<p>Прийоми самостраховки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.).</li> <li>- Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках.</li> <li>- Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці.</li> <li>- Самостраховка на бік перекидом в русі, виконуючи перекид-політ через партнера,</li> </ul>	<p>Практичне виконання рухів та вправ спеціальної фізичної підготовки, формування вмій та навичок щодо спеціальної підготовки САМБО.</p>



<p>- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;</p> <p>- спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором;</p> <p><b>застосовує</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами САМБО.</p>	<p>лежачого на килимі або стоїть боком.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.</li> <li>- Самостраховка вперед на руки зі стійки. - Самостраховка вперед на руки стрибком.</li> <li>- Падіння на руки стрибком назад.</li> <li>- Самостраховка на спину стрибком.</li> </ul> <p>Спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО.</p> <p>Вправи для кидків:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань.</li> <li>- 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).</li> <li>- 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.</li> <li>- 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</li> </ul>	
---	---	--

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

	<p>тактики.</p> <p>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.</p> <p>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>	
<p><b>знає:</b> основи техніки САМБО;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання в різних положеннях;</li> <li>- способи уходу від утримань з різних положень;</li> </ul> <p><b>володіє:</b> навичками техніки кидків САМБО.</p> <p><b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, розкручуванням.</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задню та передню підніжки;</li> <li>- бічне та переднє підсікання;</li> <li>- зачеп гомілкою зсередини однойменною ногою;</li> <li>- зачеп гомілкою зсередини із захопленням руки і ноги;</li> <li>- зачеп гомілкою зовні-ззаду за однойменну ногу;</li> <li>- зачеп стопою зсередини;</li> <li>- обвив із захопленням різнойменної руки і тулуба;</li> </ul>	<p><b>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.</b></p> <p>Утримання</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Утримання збоку захопленням рук.</li> <li>- Утримання збоку зворотнє.</li> <li>- Утримання верхи з захопленням голови.</li> <li>- Утримання верхи з зачепом ніг.</li> <li>- Утримання з боку голови на колінах.</li> <li>- Утримання з боку голови зворотним захватом рук.</li> <li>- Утримання з боку ніг із захопленням рук.</li> <li>- Утримання з боку ніг з захватом шиї з рукою.</li> <li>- Утримання поперек із захопленням далекої руки з-під шиї.</li> <li>- Утримання поперек із захопленням далекого одворота з-під шиї і тулуба.</li> </ul> <p>Виведення з рівноваги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виведення з рівноваги ривком захопленням руки двома руками.</li> <li>- Виведення з рівноваги поштовхом захопленням тулуба (посадка).</li> <li>- Виведення з рівноваги ривком, розкручуючи противника навколо себе.</li> </ul>	<p><i>Інтегровані завдання</i> 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>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- підхват під дві ноги;</li> <li>- підхват зовні, відкрокуючи;</li> <li>- підхват зсередини в різнойменну ногу;</li> <li>- підхват зовні з захватом ноги;</li> <li>- підхват зсередини в однойменну ногу;</li> <li>- підсад гомілкою зовні;</li> <li>- підсад гомілкою зсередини;</li> <li>- кидок через стегно із захватом шиї;</li> <li>- кидок через стегно захватом пояса через однойменне плече;</li> <li>- кидок через спину захватом руки під плече;</li> <li>- кидок через спину зворотним захопленням руки під плече;</li> <li>- кидок через спину захватом одворота двома руками;</li> <li>- кидок бічний переворот;</li> <li>- кидок «Млин» захопленням руки і однойменної ноги;</li> <li>- кидок захопленням ніг різнохватом;</li> <li>- кидок через груди захопленням пояса через різнойменне плече;</li> <li>- кидок через груди захопленням однойменної руки і тулуба збоку;</li> <li>- кидок через голову упором гомілкою в стегно і захопленням однойменної руки і пояси на спині;</li> <li>- кидок через голову, сідаючи глибоко між ногами супротивника;</li> <li>- кидок зворотним захопленням п'яти зсередини;</li> <li>- кидок захопленням однойменного стегна зовні («задня підніжка рукою»);</li> <li>- кидок захопленням ніг, виносячи ноги в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Виведення з рівноваги поштовхом, відриваючи супротивника від килима (збивання).</li> </ul> <p>Кидки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Задня підніжка під обидві ноги.</li> <li>- Задня підніжка з захопленням руки і шиї.</li> <li>- Передня підніжка з схрестного захопленням рук.</li> <li>- Передня підніжка з відкрокуванням.</li> <li>- Бічне підсікання в темп кроків.</li> <li>- Бічне підсікання, підкрокуючи.</li> <li>- Переднє підсікання в коліно з падінням.</li> <li>- Підсікання зсередини з заведенням.</li> <li>- Зачеп гомілкою зсередини однойменною ногою.</li> <li>- Зачеп гомілкою зсередини із захопленням руки і ноги.</li> <li>- Зачеп гомілкою зовні-ззаду за однойменну ногу.</li> <li>- Зачеп стопою зсередини.</li> <li>- Обвив із захопленням різнойменної руки і тулуба.</li> <li>- Підхват під дві ноги.</li> <li>- Підхват зовні, відкрокуючи.</li> <li>- Підхват зсередини в різнойменну ногу.</li> <li>- Підхват зовні з захватом ноги.</li> <li>- Підхват зсередини в однойменну ногу.</li> <li>- Підсад гомілкою зовні.</li> <li>- Підсад гомілкою зсередини.</li> <li>- Кидок через стегно із захватом шиї.</li> <li>- Кидок через стегно захватом пояса через однойменне плече.</li> </ul>	
--	--	--

сторону;  
- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.

**бере участь:** у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;

**застосовує:** страхування під час виконання вправ;

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

**виконує:**

- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;

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

**знає:** термінологію та правила змагань САМБО.

**дотримується:** правил безпеки під час занять з САМБО.

**виконує** самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;

**має здатність:**

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

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

- мислити тактично;

- Кидок через спину захватом руки під плече.

- Кидок через спину зворотним захопленням руки під плече.

- Кидок через спину захватом одворота двома руками.

- Кидок бічний переворот.

- 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».

<p>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема САМБО;</p> <p><b>вміє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</li> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату;</li> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</li> <li>- 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».</li> </ul>	
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує</b> роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії; САМБО як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини; зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу.</p> <p><b>розкриває</b> знання про особливості фізичного розвитку людини; захисні властивості організму і їх профілактику засобами фізичної культури.; послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаємини між людьми;</p>	<p>Роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії. Фізична культура в сучасному суспільстві. Фізична культура як носій і виразник культурних і духовних цінностей. САМБО як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини. Фізична підготовка і її вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей. Зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу. Особливості фізичного розвитку людини. Захисні властивості організму і їх профілактика засобами фізичної культури. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для</p>	<p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> 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><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з САМБО): Безпека та дисципліна; знання термінології, правил та технічних дій САМБО.</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація використання різних засобів тренувань для розвитку основних рухових якостей засобами САМБО.</p>

<p>правила змагань з САМБО; надання першої допомоги при травмах і ударах на заняттях; техніку САМБО та правильне виконання технічних дій.</p> <p><b>називає:</b> правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію САМБО, гігієнічні правила на заняттях САМБО.</p> <p><b>свідомо ставить</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>веде</b> здоровий спосіб життя;</p> <p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правила безпеки на заняттях фізичною культурою, правила безпеки та профілактики травматизму на заняттях з САМБО.</p>	<p>фізкультурних занять різної спрямованості. Поведінка в надзвичайних ситуаціях. 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><i>Груповий:</i> участь учнів у внутрішньо шкільних конкурсах, флешмобах, фестивалях, змаганнях; участь учнів у регіональних та всеукраїнських змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з САМБО.</p>
<p><b>Виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul> <p><b>знає:</b> поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування;</p> <p><b>виконує:</b> вправи стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм.</p>	<p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p>Стретчинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	<p>Практичне виконання рухів і вправ (комплексних, загально розвивальних, швидко-силових, з предметами, на подолання власної ваги, на розвиток фізичних якостей, прикладних) на різних етапах навчання.</p>

<p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором;</p> <p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <p>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</p>	<p>Вправи з предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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: перекладати 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.</li> <li>- з еспандером;</li> <li>- з гумовим амортизатором.</li> </ul> <p>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.).</li> <li>- 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.</li> <li>- Акробатична комбінація, що включає</li> </ul>	
--	--	--



<p>- вправи на рівновагу; - вправи біля опор</p> <p><b>виконує:</b> Загальнорозвивальні вправи в русі: - різновиди бігу та бігових вправ; - стрибки та стрибкові вправи з різних положень; - лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; - лазіння по канату в два і три прийоми; - пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); - подолання простої смуги перешкод. - естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання;</p> <p><b>виконує:</b> 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.);</p> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру; <b>знає та виконує:</b> Персоніфіковані комплекси і вправи з різних</p>	<p>перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін.</p> <p>- Вправи на рівновагу. - Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</p> <p>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</p>	
---	--	--

<p>оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- Лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- Подолання смуги перешкод.</li> <li>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p>Вправи на подолання власної ваги</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.</li> <li>- Підтягування на низькій і високій перекладині.</li> <li>- Підтягування різними хватами і способами.</li> <li>- Силкові вправи у висах і упорах.</li> <li>- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul> <p>Вправи прикладного характеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажів).</li> <li>- Естафети.</li> <li>- Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи.</li> <li>- Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми,</li> </ul>	
--	--	--

	збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.	
<p><b>виконує</b> прийоми самостраховки.</p> <p><b>виконує:</b> спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для кидків;</li> <li>- вправи для зачепів;</li> <li>- вправи для підхватів;</li> <li>- вправи для кидків через спину та стегно;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</li> </ul> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами САМБО.</p>	<p>Прийоми самостраховки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.).</li> <li>- Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках.</li> <li>- Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці.</li> <li>- Самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком.</li> <li>- Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.</li> <li>- Самостраховка вперед на руки зі стійки.</li> <li>- Самостраховка вперед на руки стрибком.</li> <li>- Падіння на руки стрибком назад.</li> <li>- Самостраховка на спину стрибком.</li> </ul> <p>Спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО.</p> <p>Вправи для кидків:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захоплення ніг, передня і задня підніжки, підсікань.</li> <li>- 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).</li> </ul>	<p>Практичне виконання вправ спеціальної та комплексної фізичної підготовки протягом року, формування вмій та навичок щодо спеціальної підготовки САМБО.</p>

- 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

	<p>підйомом стопи падаючого м'яча.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</p> <p>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.</p> <p>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>	
<p>знає основи техніки САМБО;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання в різних положеннях;</li> <li>- способи уходу від утримань з різних положень;</li> </ul>	<p><b>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.</b></p> <p>Повторення та удосконалення прийомів і кидків, вивчених на попередніх етапах підготовки.</p> <p>Утримання</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- збоку лежачи.</li> <li>- верхи з обвивом ніг зовні.</li> <li>- з боку голови із захопленням одворотів з-під</li> </ul>	<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>

<p><b>володіє :</b> навичками техніки кидків САМБО.</p> <p><b>виконує:</b> виведення з рівноваги ривком захватом рук з падінням; виведення з рівноваги поштовхом захопленням руки.</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задню та передню підніжки з різних положень;</li> <li>- бічне та переднє підсікання з різних положень;</li> <li>- підсікання з різних положень;</li> <li>- зачепи з різних положень;</li> <li>- обвив з різних положень;</li> <li>- кидок через стегно з різних положень та різними захватами;</li> <li>- кидок через спину з різних положень та різними захватами;</li> <li>- кидок бічний переворот;</li> <li>- кидок «Млин» стоячи та з колін;</li> <li>- кидок захопленням ніг;</li> <li>- кидок через груди з різних положень та різними захватами;</li> <li>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;</li> </ul> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p>	<p>рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з боку ніг зворотне.</li> <li>- поперек із захопленням різнойменної ноги.</li> </ul> <p>Виведення з рівноваги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ривком захватом рук з падінням.</li> <li>- поштовхом захопленням руки.</li> </ul> <p>Кидки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Задня підніжка з падінням.</li> <li>- Задня підніжка з захопленням руки і шиї спереду-зверху (зворотним захопленням).</li> <li>- Задня підніжка під дальню ногу.</li> <li>- Задня підніжка закроуючи.</li> <li>- Передня підніжка з коліна з падінням. - Передня підніжка з захопленням шиї.</li> <li>- Передня підніжка збиваючи на виставлену ногу.</li> <li>- Передня підніжка з захопленням руки і пояса.</li> <li>- Бічне підсікання схрестним захопленням рук.</li> <li>- Бічне підсікання при русі противника назад.</li> <li>- Підсікання зсередини на місці.</li> <li>- Зачеп гомілкою зсередини різнойменною ногою.</li> <li>- Зачеп гомілкою зсередини з захватом руки двома руками.</li> <li>- Зачеп гомілкою з нирком під руку.</li> <li>- Зачеп стопою з падінням.</li> <li>- Обвив, сідаючи.</li> <li>- Кидок через стегно із захватом шиї.</li> <li>- Кидок через стегно захватом пояса.</li> <li>- Кидок через спину захватом схрещених рук.</li> <li>- Кидок через спину захватом однойменного одворота.</li> <li>- Кидок бічний переворот.</li> <li>- Кидок «Млин» з колін.</li> <li>- Кидок захопленням ніг.</li> </ul>	
---	---	--

<p><b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</li> <li>- самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</li> <li>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</li> </ul> <p><b>знає:</b> термінологію та правила змагань САМБО.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять з САМБО.</p> <p><b>має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема САМБО;</li> </ul> <p><b>вміє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</li> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Кидок через груди захватом руки і тулуба спереду.</li> <li>- Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</li> </ul> <p>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхування з кола», «Перетягування через межу».</li> <li>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</li> <li>- 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».</li> </ul>	
---	--	--

<p>практичного результату;  - правильно взаємодіяти з партнерами;  - зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;  - контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</p>		
<p>АВТОРИ: Качан О.А., Гусєв В. Г., Коломоєць Г. А.</p> <p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль  «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»  7 клас</b></p>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає:</b> концепцію «Спорту заради розвитку» в системі фізичного виховання в закладах освіти, світовий та вітчизняний досвід та особливості впровадження програм «Спорт заради розвитку» в Україні;  <b>називає:</b> інтерактивні, комплексні вправи, спортивні та рухливі ігри;  види оздоровчо-рекреаційної рухової активності заради сталого розвитку особистості.  <b>виконує:</b> загально-розвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, комплекси вправ щодо розвитку основних фізичних якостей усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває; систематично займається фізичними вправами, досягаючи самостійно поставленої мети;  <b>використовує:</b> оздоровчо-рекреаційні вправи та ігрову діяльність на уроках фізичної культури та в позаурочний час.</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,</p>	<p><b>Практичне виконання</b> рухів, ігрових вправ на різних етапах навчання, формування рухових умінь та навичок. Засоби загартовування, сучасні фітнес-технології  <b>Пошукові завдання</b> передбачають пошук індивідуальної техніки чи командних дій в ігровій та спортивній діяльності. Пошук інформації про історію спортивного руху в Україні.  <b>Обговорення та дискусії</b>  Командна взаємодія – шлях до успіху!  Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.  <b>Проектна діяльність з об'єднанням в групи за інтересом.</b>  Спорт та рухливі ігри для активного відпочинку.  Тарілка здорового харчування. Тощо.  <b>Інтегровані завдання</b> поєднання рухових дій та ігрових вправ із повсякденною</p>



<p><b>Уміє:</b> використовувати знання у різних видах рухової активності; самостійно брати участь в рухливих та спортивних ігор;</p> <p><b>Пояснює</b> організацію і проведення рухливих ігор, естафет.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей, виконує різні соціальні ролі відповідно до потреб, які виникають під час рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час рухової діяльності;</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>розваги, квести, конкурси тощо.</p> <p>Ігри та вправи з використанням ігрових парашутів.</p> <p>Танцювальні рухи різноманітних стилів.</p> <p>Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід.</p>	<p>діяльністю.</p> <p>Створення танцювальних композицій.</p> <p><b>Участь у конкурсах фестивалів тощо.</b></p> <p>участь у багатоступеневих спортивних змаганнях з різних видів спорту, спортивно-оздоровчих святах, конкурсах, фестивалів, флешмобах, шкільних Лігах, туристичних походах.</p>
---	--	---

**8 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> міжнародний досвід впровадження програм «Спорт заради розвитку» в контексті сталого розвитку, пріоритети її реалізації в Україні; Зміст та основні принципи проведення змагань з популярних видів спорту, видів оздоровчої рухової активності (рухливі ігри, елементи спортивних ігор);</p> <p><b>Використовує</b> оздоровчо-рекреаційну рухову активність та ігрову діяльність; вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, комплекси фізичних вправ та рухових завдань щодо розвитку фізичних якостей й здібностей. Використовує прикладні</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 вольових якостей людини; значення рухової</p>	<p><b>Практичне виконання</b> рухів і вправ «Цікавої фізкультури» на різних етапах навчання, формування вміння та навичок. Індивідуальні фізкультурно-оздоровчі програми.</p> <p><b>Пошукові завдання</b> передбачають самостійний пошук різноманітних видів вправ та рухової діяльності з використанням ігрових парашутів, музичного супроводу для використання в командній діяльності. Короткочасні туристичні походи, фізичні вправи на свіжому повітрі, сучасні фітнес-технології</p>

<p>та адаптовані вправи, ігрову діяльність для розвитку партнерства задля досягнення поведінкових змін та протидії булінгу.</p> <p><b>Володіє</b> навичками різних видів рухової активності задля розв'язання освітніх, пізнавально-розвивальних, оздоровчих, виховних і мотиваційних завдань в контексті сталого розвитку.</p> <p><b>Розвиває</b> властивості довірливої уваги, мисленнєві властивості у процесі виконання фізичних вправ.</p> <p><b>Пояснює</b> Переваги засобів фізичної культури і спорту, щодо гармонійного розвитку особистості учня, вихованню патріотизму, всебічному духовному й фізичному становленню, зацікавленості щодо формування цінностей здоров'я, здорового способу життя.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності, виявляє емпатію у спілкуванні.</p> <p><b>Дотримується</b> правил “чесної гри” у спортивно-ігровій та змагальній діяльності.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття під час виконання фізичних вправ; власний емоційний та фізичний стан, оцінює ступінь фізичного навантаження за зовнішніми ознаками втоми.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху під час ігрових ситуацій</p>	<p>активності в розвитку когнітивних властивостей особистості; правила спортивної етики.</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><b>Проведення рухливих ігор та інтерактивних вправ.</b></p> <p>Ігри та вправи з використанням ігрового парашута.</p> <p>Елементи рухливих та спортивних ігор, естафет, руханок. Створення власних варіантів естафет та інших видів оздоровчої та спортивно-ігрової діяльності.</p> <p><b>Танцювальні рухи різноманітних стилів.</b></p> <p>Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації.</p> <p>Сучасні фітнес-технології.</p>	<p><b>Обговорення та дискусії</b></p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Спортивні та інтерактивні вправи як вагомий засіб фізичного виховання учнів.</p> <p><b>Проектна діяльність з об'єднанням в групи.</b></p> <p>Спорт та рухливі ігри для активного відпочинку.</p> <p>Правила чесної гри, уміти боротися, виграти і програти</p> <p><b>Інтегровані завдання</b> Поєднання рухових дій та ігрових вправ із повсякденною діяльністю.</p> <p>Усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальної взаємодії.</p> <p><b>Участь у конкурсах фестивалів тощо.</b></p> <p>участь у спортивних змаганнях з різних видів спорту, спортивних святах, конкурсах, фестивалів, флешмобах, шкільних лігах.</p>
--	--	--

**9 клас**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>знає і розуміє</b> концепцію «Спорт заради розвитку»; види рухові активності; організацію і проведення рухливих ігор, естафет та інтерактивних вправ;</p> <p><b>Пояснює</b> основні принципи концепції «Спорт заради розвитку»; Переваги засобів фізичної культури і спорту, щодо гармонійному розвитку особистості учня, вихованню патріотизму, всебічному духовному й фізичному становленню.</p> <p><b>Володіє</b> навичками парної, командної та групової взаємодії; різними видами рухової активності для розв'язання освітніх, пізнавально-розвивальних, оздоровчих та мотиваційних завдань;</p> <p><b>Виконує</b> фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває; обирає власні способи виконання фізичних вправ з урахуванням умов та індивідуальних особливостей.</p> <p><b>Демонструє</b> володіння технікою фізичних вправ на рівні рухової навички в обраних видах спорту та рухової діяльності.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки у процесі рухової діяльності, передбачає можливі негативні наслідки від недотримання цих правил</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><b>Проведення рухливих ігор та інтерактивних вправ.</b></p> <p>Ігри та вправи з використанням ігрового парашута.</p> <p>Елементи рухливих та спортивних ігор, естафет, руханок.</p> <p><b>Танцювальні рухи різноманітних стилів.</b></p> <p>Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації.</p> <p>Сучасні фітнес-технології.</p>	<p><b>Практичне виконання</b> ігрової та навчальної діяльності за концепцією «Спорт заради розвитку» на різних етапах навчання та формування рухових навичок.</p> <p><b>Пошукові завдання</b> 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><b>Обговорення та дискусії</b> Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Спортивні та інтерактивні вправи як вагомий засіб фізичного виховання учнів.</p> <p><b>Проектна діяльність з об'єднанням в групи.</b></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><b>Інтегровані завдання</b> 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><b>Вміє</b> складати індивідуальні програми рухової активності; боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки, критично оцінювати факти, явища та закономірності фізичної культури та спорту.</p> <p><b>Контролює</b> власний емоційний стан, враховуючи позитивні емоції та запобігаючи виникненню негативних емоцій під час виконання фізичних вправ</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; обґрунтовує власну здоров'язбережувальну позицію, керуючись особистим досвідом. Бере участь у різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності та власним прикладом пропагує здоровий спосіб життя</p>		<p><b>Участь у конкурсах фестивалів тощо.</b> участь у спортивних змаганнях з різних видів спорту, спортивних святах, конкурсах, фестивалів, флешмобах, шкільних лігах тощо.</p>
---	--	--

АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Анат.  
**Варіативний модуль**  
**СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА**  
**7 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує</b> досягнення ходаків зі скандинавської ходьби на вітчизняному та світовому рівні;  <b>називає:</b> основні принципи загартування;  <b>застосовує</b> спеціальні вправи скандинавського ходака;  <b>дотримується</b> правил ЗСЖ, загартування та безпеки на уроці;  <b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;  <b>володіє</b> та використовує фізичні вправи, для запобігання сугулості та плоскостопості;</p>	<p>Досягнення скандинавських ходаків на міжнародному рівні.  Значення спеціальної фізичної підготовки для скандинавської ходьби.  ЗСЖ. Загартовування організму.</p>	<p><b>Фронтальний:</b> обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі скандинавської ходьби, здорового способу життя).  <b>Індивідуальний:</b> 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><b>взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних дій;  <b>знає</b> про значення дотримання норм етичної поведінки під час ходьби;  <b>пояснює</b> значення дотримання правил гри під час ходьби</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.</p>
<p><b>виконує:</b> спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності;  вправи для ніг: (повільні та максимально швидкі);</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів ніг.  Імітаційні вправи у скандинавській ходьбі.</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</p>

		<p>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><b>виконує:</b> пересування різними способами; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 0,5 кг);</p> <p><b>застосовує:</b> правильне виконання техніки ходьби;</p> <p><b>бере участь</b> у скандинавській ходьбі</p>	<p>Пересування різними способами.</p> <p>Кидки набивного м'яча.</p> <p>Скандинавська ходьба.</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</p>

		<p>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>
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки у скандинавській ходьбі; засоби профілактики травматизму юних скандинавських ходелів; фізичні якості, які розвиваються засобами ходьби;</p>	<p>Особливості фізичної підготовки у скандинавській ходьбі з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей у скандинавській ходьбі. Правила контролю та самоконтролю під час</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</p>

<p><b>називає</b> правила контролю та самоконтролю;  <b>дотримується</b> правил безпеки у скандинавській ходьбі;  <b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;  <b>володіє та використовує</b> фізичні вправи, для запобігання сутулості та плоскостопості;  <b>взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних дій;  <b>знає</b> про значення дотримання норм етичної поведінки під час ходьби;  <b>пояснює</b> значення дотримання правил гри під час ходьби;</p>	<p>занять скандинавською ходьбою.  Профілактика травматизму.</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.  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.</p>
<p><b>виконує:</b> спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;  вправи на розтягування; вправи для розвитку</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі скандинавської ходьби, здорового способу життя).  Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку</p>



<p>швидкості, спритності; вправи для рук та ніг: обертальні рухи (повільні та максимально швидкі);</p>	<p>Вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг. Імітаційні вправи.</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. 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.</p>
<p><b>виконує:</b> техніку виконання у скандинавській ходьбі; <b>застосовує:</b> правильну позицію; <b>бере участь</b> у скандинавській ходьбі; вказує на основні помилки та виправляє їх</p>	<p>Техніка ходьби. Скандинавська ходьба. Основні помилки.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі скандинавської ходьби, здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку</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 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>
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
Характеризує поняття та терміни із скандинавської ходьби; особливості виховання	Поняття та терміни із скандинавської ходьби. Технічна та тактична підготовки	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі скандинавської ходьби,

<p>особистісних та професійних якостей засобами ходьби (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль; безумовна відданість ходака); засоби профілактичного травматизму під час занять ходьбою;</p> <p><b>обґрунтовує</b> скандинавську ходьбу;</p> <p><b>називає</b> основні засади правильної ходьби;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять скандинавською ходьбою;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>знає</b> про значення дотримання норм етичної поведінки під час ходьби;</p> <p><b>пояснює</b> значення дотримання правил гри під час ходьби;</p>	<p>скандинавського ходака. Індивідуальні тактичні дії ходака.</p> <p>Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей ходака засобами скандинавської ходьби.</p> <p>Злагоджені дії ходака.</p> <p>Основні засади правильної ходьби.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять скандинавською ходьбою.</p>	<p>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><b>виконує:</b> спеціальні вправи для розвитку</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії</p>

<p>гнучкості, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для рук та ніг: обертальні рухи (повільні та максимально швидкі); імітаційні вправи ходьби (у різному та заданому темпі);</p> <p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами скандинавської ходьби;</p>	<p>силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг. Імітаційні вправи.</p>	<p>(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. Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.</p>
<p><b>виконує:</b> скандинавську ходьбу із</p>	<p>Скандинавська ходьба на відкритому повітрі.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії</p>

<p>врахуванням погодних умов на відкритому повітрі.  <b>застосовує</b> злагоджені дії під час ходьби;  <b>виконує</b> скандинавську ходьбу;  <b>бере участь</b> у навчальній скандинавській ходьбі</p>	<p>Навчальна скандинавська ходьба</p>	<p>(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 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>
--	---------------------------------------	--

АВТОРИ: Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Перун А.М.; Огонєсян А.В.

Варіативний модуль

СКВОШ

7 клас

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Пояснює:</b> значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного сквошиста.</p> <p><b>Наводить приклади</b> профілактики травматизму під час занять сквошем.</p> <p><b>Характеризує</b> правила гри в сквош. Основні удари в сквоші.</p> <p><b>Дотримується</b> правил гри у сквош, правил безпеки під час уроків сквошу.</p> <p><b>Володіє</b> технікою виконання вправ.</p> <p><b>Виконує</b> 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.</p> <p><b>Виконує:</b> імітаційні вправи, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами сквошу.</p> <p><b>Виконує:</b> <i>пересування:</i> пересування у поєднанні з технікою ударів;</p>	<p>Правила гри в сквош. Основні удари в сквоші. Медичний контроль і самоконтроль юного сквошиста.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять сквошем.</p> <p>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.</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; імітування ударів; спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами сквошу.</p> <p>Пересування: поєднання прийомів пересування по корту. Імітація ударів з поєднанням 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>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках сквошу.</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><i>подача</i>: удар с зони подачі, вище середньої лінії (лінії подачі) в протилежну зону з рухом до центру (зона Т).</p> <p><i>прямий удар (драйв)</i>: прямий удар, що летить вздовж бічної стіни, вище лінії подачі і першим відскоком падає за квадрат подачі.</p> <p><i>удар по діагоналі (крос)</i>: удар з права наліво і навпаки вище лінії подачі, що першим відскоком падає за квадрат подачі.</p> <p><i>короткий удар (дроп)</i>: м'яч що летить в передню частину корту, як найнижче до лінії дауну.</p> <p><i>жонгливання м'ячем</i>: набивання м'яча на ракетці різними способами.</p> <p><b>Застосовує:</b> переміщення по корту: приставним кроком, хресним кроком; вивчені технічні прийоми (раціонально); комбінування різних видів переміщення з технічними прийомами.</p>	<p>Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем рукою, з використанням ракетки: самостійно, в парах.</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**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Володіє</b> знаннями про спортивний режим і харчування юного сквошиста; знаннями про українських та зарубіжних спортсменів.</p> <p><b>Характеризує</b> основні поняття суддівства.</p> <p><b>Дотримується</b> правил гри у сквош; безпеки під час уроків сквошу.</p> <p><b>Володіє</b> технікою виконання вправ.</p>	<p>Українські та зарубіжні спортсмени.</p> <p>Спортивний режим і харчування юного сквошиста.</p> <p>Основні поняття суддівства в сквоші.</p> <p>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</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><b>Виконує:</b> стрибки на місці з імітуванням удару в різних точках корту; 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); 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; ривки до м'яча з наступним ударом; стрибки з місця і з розбігу спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами сквошу.</p> <p><b>Виконує:</b> <i>пересування:</i> різні поєднання способів пересування з вибором удару;  <i>удари по м'ячу ракеткою:</i> подача, драйв, крос, дроп, різними видами м'ячів; удари на точність і дальність з оцінюванням;  <i>прийом подачі,</i> удари по м'ячу з виходом до зони Т;  <i>жонглювання м'ячем:</i> жонглювання м'ячем рукою та з ракеткою;</p> <p><b>Застосовує:</b> правильну техніку пересування з вибором удару;</p>	<p>ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з ракеткою; стрибки з місця і з розбігу.</p> <p>Стійки під час подачі: правобічна, лівобічна. Прийом подачі. Удари по м'ячу з виходом до зони Т. Навчальна гра.</p> <p>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.</p> <p>Жонглювання: на правій стороні ракетки, на лівій стороні ракетки, по черзі, з відскоком від підлоги, удари в підлогу, комбінування ударів та в підлого та жонглювання.</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>
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
Характеризує міжнародні сквош організації.	Основні засади суддівства. Профілактика травматизму на уроках сквошу.	Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації



<p><b>Володіє</b> основними жестами суддів.</p> <p><b>Називає</b> основні засоби профілактики травматизму на уроках сквошу; основні вимоги до суддівства,</p> <p><b>Дотримується</b> правил: гри у сквош; безпеки під час уроків сквошу.</p> <p><b>Володіє</b> технікою виконання вправ.</p> <p><b>Виконує:</b> біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; вправи з перенесенням м'ячів; складно координаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами.</p> <p><b>Виконує:</b> <i>пересування:</i> поєднання прийомів пересування з різними видами ударів;  <i>удари по м'ячу ракеткою:</i> подача, драйв, крос, дроп, різними видами м'ячів; удари на точність і дальність з оцінюванням; удари в парах;  <i>прийом подачі,</i> удари по м'ячу з виходом до зони Т;  <i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем рукою та з ракеткою;</p> <p><b>Здійснює:</b> удари з льоту та відскоку з пересуванням до зони, різні варіанти ударів.</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 швидкісно-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 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.  Виконання ударів на точність та дальність.  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 жонгливання.</p>	<p>(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>
--	---	--

АВТОРИ: Макаров О. М., Коломоєць Г. А., Павлічук М. С.

**Варіативний модуль  
СКЕЛЕЛАЗІННЯ, БОУЛДЕРІНГ І АЛПІНІЗМ  
7 клас**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Дотримується</i> Правил безпеки на уроках з скелелазіння.</p> <p><i>Обґрунтовує</i> важливість дотримання правил безпеки під час виконання вправ з скелелазіння, боулдерінгу і альпінізму.</p> <p><b>Володіє знаннями і дотримується:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- правильного навішування мотузок і перевірки точок страховки;</li><li>- правил «Краще зайвий раз перевірити!»</li><li>- основних команд при лазінні: «Страховка готова?» - «Чи готова!», «Іду», «Вибери!», «Закрепи!», «Видай!»</li><li>- постійного вибирання мотузки, не допускаючи великих провисів.</li><li>- страхування безпосередньо руками не допускається;</li><li>- при досягненні кінця маршруту або зриві закріплення мотузки і рівномірно, без ривків видавання мотузки на узвозі.</li><li>- заборони лізти і стояти під страхуючим, страховка повинна бути в стороні від маршруту.</li></ul> <p><i>Знає</i> історію розвитку альпінізму, скелелазіння і боулдерінгу.</p> <p><i>Розкриває</i> особливості альпінізму, скелелазіння і боулдерінг.</p>	<p>Техніка безпеки на уроках з скелелазіння.</p> <p>Безпека та безаварійність – основні вимоги до скелелазіння, боулдерінгу і альпінізму. Дії у разі настання нещасного випадку.</p> <p>Основні вимоги безпеки:</p> <p>Історія і розвиток альпінізму, скелелазіння і боулдерінгу.</p> <p>Особливості та перспективи розвитку альпінізму, скелелазіння і боулдерінгу.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ зі скелелазіння і альпінізму на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив скелелазіння і альпінізму на організм людини, результатів змагань і сходжень) для використання командою чи класом на уроках зі скелелазіння і альпінізму.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> 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 зі сходжень, скелелазіння.</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, знайди, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на зв'язки, групи і команди</i> Скласти простий маршрут сходження. Розробити маршрут з боулдерінгу.</p>

<p><b>Характеризує</b> дисципліни – лазіння на труднощі, на швидкість і боулдерингу.</p> <p><b>Називає та пояснює</b> значення гігієни юного альпініста і скелелазера, значення дисципліни та вмiє оцінити свої сили і можливості.</p> <p><b>Знає і розуміє</b> призначення спорядження альпіністів для гірського сходження</p> <p><b>Розкриває</b> значення такого виду спорту як скелелазіння і альпінізм</p> <p><b>Володіє</b> знаннями щодо дії Міжнародної федерації зі скелелазіння і альпінізму (UIAA), а також про Правила змагань зі скелелазіння</p> <p><b>Володіє</b> знаннями і навичками щодо змагальних дисциплін:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазіння на трудність;</li> <li>- лазіння на швидкість;</li> <li>- боулдерінг;</li> <li>- багатоборство.</li> </ul> <p><b>Досліджує і визначає</b> свідомості про місцевість де пролягає маршрут сходження:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- географія високогірних районів світу;</li> <li>- історія освоєння гірських районів світу і підкорення вершин;</li> <li>- правила сходжень і змагань з альпінізму;</li> <li>- особливості тактики альпіністських сходжень;</li> <li>- небезпеки в горах і заходи для зниження</li> </ul>	<p>Скалодроми і дисципліни – лазіння на труднощі, на швидкість і боулдерингу.</p> <p>Гігієна юного альпініста і скелелазера. Важливість дисципліни у поході та уміння оцінювати свої сили і можливості.</p> <p>Особисте, групове і спеціальне спорядження альпіністів</p> <p>Значення скелелазіння і альпінізму як виду спорту</p> <p>Міжнародна федерація зі скелелазіння і альпінізму (UIAA). 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><b>Інтегровані завдання</b> поєднання рухів та вправу зі скелелазіння і альпінізму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> 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>
---	---	--

ризикую надзвичайних ситуацій.

**Знає і розкриває** класифікацію етапів навчання і підготовленості альпіністів:

- два рівні початкової підготовки (ПП) – ПП-1 і ПП-2;
- два рівні спортивної підготовки (СП) – СП-1 і СП-2;
- два рівні спортивного вдосконалення (СВ) – СВ-1 і СВ-2;
- три рівні спортивної майстерності (СМ) – СМ-1, СМ-2 і СМ-3.

**Володіє** самоконтролем щодо власного здоров'я.

**Виконує:**

- вправи без предметів для загального розвитку м'язів;
- вправи з предметами;
- вправи на гімнастичних снарядах;
- вправи з інших видів спорту.

**Виконує:**

- 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.

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.

<p><b>Виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проходження маршруту (підйом або траверс) із підстраховкою руками тренера осторонь;</li> <li>- лазінні з верхньою страховкою, проходячи більш довгі маршрути, в основному вгору.</li> </ul> <p><b>Виконує</b> лазіння з нижньою страховкою, спортсмен використовує відтяжки клацаючи до них страхуючу мотузку. При цьому скелелаз дотримується правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- клацати мотузку в нижній карабін відтягнення слід якомога раніше;</li> <li>- вибрати зачіпку, за яку можна добре триматися рукою;</li> <li>- правильно розподілити центр ваги і постановку ніг, щоб максимально розвантажити руку;</li> <li>- визначити, якою рукою слід клацати мотузку;</li> <li>- клацати мотузку в карабін вільною рукою у відповідності з напрямком подальшого пересування.</li> </ul> <p><b>Бере участь</b> у подоланні скельних ділянок у природному середовищі, а також підготовлених трасах, на спеціальних тренажерах (скалодромах) які імітують справжні скелі.</p> <p><b>Володіє</b> знаннями і навичками з:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- організації самострахування та страхування на простих скелях;</li> <li>- індивідуальною технікою пересування скелями та страхування;</li> </ul>	<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.</p>	
---	---	--

<p>- технікою пересування трав'янистими схилами, крутими стежками та осипами;  - технікою пересування на снігу, страхування;  - організацією переправ через гірські річки та каньйони</p> <p><b>Володіє</b> знаннями та розшифровкою топографічних карт.</p> <p><b>Виконує</b> перевірку компаса; визначення сторін горизонту; визначення напрямки руху.</p> <p><b>Вміє</b> укласти рюкзак.</p> <p><b>Вміє</b> встановити намет.</p> <p><b>Виконує</b> розпалювання вогнища</p> <p><b>Володіє</b> технікою 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 перилах "Дюльфер";  - транспортування "постраждалого";  - надання першої медичної допомоги.</p>	<p>Орієнтування на місцевості і компас.</p> <p>Рюкзак альпініста.</p> <p>Встановлення наметів.</p> <p>Розпалювання вогнища.</p> <p>Техніка подолання перешкод</p> <p>Туристські вузли</p> <p>Домедична допомога</p>	
---	---	--

<p><i>Демонструє</i> виконання туристичних вузлів: прямий, провідник-вісімка, стремено, булінь, схоплюючий, подвійний провідник, серединний провідник, грейпвайн, UIAA, академічний, брамшкотовий, штик.</p> <p><i>Володіє</i> знанням і навичками домедичної допомоги постраждалому:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при пораненні;</li> <li>- при переломах;</li> <li>- отруєннях;</li> <li>- укусах отруйних зміїв і павуків;</li> <li>- опіках і обмороженнях.</li> </ul>		
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Дотримується</i> Правил безпеки на уроках з скелелазіння.</p> <p><i>Обґрунтовує</i> важливість дотримання правил безпеки під час виконання вправ з скелелазіння, боулдерінгу і альпінізму.</p> <p><i>Знає і розкриває</i> особливості альпінізму, скелелазіння і боулдерінг.</p> <p><i>Володіє</i> знаннями щодо дії Міжнародної федерації зі альпінізму і скелелазіння (UIAA), а також про Правила змагань зі скелелазіння</p> <p><i>Володіє</i> знаннями і навичками щодо змагальних дисциплін:</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). Правила змагань зі скелелазіння</p> <p>Дисципліни змагань зі скелелазіння</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ зі скелелазіння і альпінізму на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив 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><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука</p>





<p>CB-1 і CB-2;  - три рівні спортивної майстерності (СМ) – СМ-1, СМ-2 і СМ-3.</p> <p><b>Знає</b> про важливість акліматизації альпіністів під час сходження в горах</p> <p><b>Виконує:</b>  - вправи без предметів для загального розвитку м'язів;  - вправи з предметами;  - вправи на гімнастичних снарядах;  - вправи з інших видів спорту.</p> <p><b>Виконує:</b>  - 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.</p> <p><b>Виконує:</b>  - проходження маршруту із підстраховкою руками тренера осторонь;  - лазінні з верхньою страховкою проходячи більш довгі маршрути, в основному вгору;  - лазінні з нижньою страховкою спортсмен використовує відтяжки клацаючи до них страхуючу мотузку.</p> <p><b>Бере участь</b> у подоланні скельних ділянок у</p>	<p>Акліматизація альпіністів під час сходження в горах</p> <p>Вправи без предметів для загального розвитку.  Вправи з предметами.  Вправи на гімнастичних снарядах.  Вправи з інших видів спорту</p> <p>Вправи для розвитку швидкісних якостей.</p> <p>Вправи для розвитку спритності та рівноваги.  Вправи для розвитку сили.  Вправи для розвитку витривалості.  Вправи для розвитку гнучкості.  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>	
--	--	--

природному середовищі, а також підготовлених трас, на спеціальних тренажерах (скалодромах).

**Володіє** знаннями і навичками з:

- організації самострахування та страхування на простих скелях;
- індивідуальною технікою пересування скелями та страхування;
- технікою пересування скелями у зв'язках та страхування;
- технікою подолання скельних ділянок групою і страхування;
- технікою пересування трав'янистими схилами, крутими стежками та осипами;
- технікою пересування льодом та страхування;
- технікою пересування на снігу, страхування;
- організацією переправ через гірські річки та каньйони

**Виконує** орієнтування на місцевості за топографічними картами і компасом.

**Вміє** укласти рюкзак.

**Знає** як організувати харчування під час сходження в горах.

**Має здатність** визначити місце бівачу.

**Вміє** встановити намет.

**Бере участь** в організації ночівлі.

Топографія і орієнтування.

Рюкзак альпініста.

Організація харчування під час сходження в горах.

Визначення місця бівачу.

Встановлення наметів.

Організація ночівлі.

Розпалювання вогнища.

<p><b>Виконує</b> розпалювання вогнища  <b>Володіє</b> технікою 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.  <b>Демонструє</b> виконання туристичних вузлів: прямий, провідник-вісімка, стремено, булінь, схоплюючий, подвійний провідник, серединний провідник, грейпвайн, UIAA, академічний, брамшкотовий, бахмана, штик, петля горда, шлюпочний.  <b>Володіє</b> знанням і навичками домедичної та психологічної допомоги постраждалому:  - при пораненні;  - при переломах;  - отруєннях;  - укусах отруйних зміїв і павуків;  - опіках і обмороженнях  <b>Володіє</b> знанням і навичками транспортування постраждалого через перешкоди</p>	<p>Техніка подолання перешкод</p> <p>Туристські вузли</p> <p>Домедична допомога</p> <p>Транспортування постраждалого</p>	
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Дотримується</b> Правил безпеки на уроках з скелелазіння.  <b>Обґрунтовує</b> важливість дотримання правил безпеки під час виконання вправ з</p>	<p>Техніка безпеки на уроках з скелелазіння.  Безпека та безаварійність – основні вимоги до скелелазіння, боулдерінгу і альпінізму.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ зі скелелазіння і альпінізму на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p>

<p>скелелазіння, боулдерінгу і альпінізму.</p> <p><b>Володіє знаннями і дотримується:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильного навішування мотузок і перевірки точок страховки;</li> <li>- правило «Краще зайвий раз перевірити!»</li> <li>- основних команди при лазінні:</li> <li>- заборони лізти і стояти під страхуючим, страховка повинна бути в стороні від маршруту.</li> </ul> <p><b>Знає</b> історію і <b>розкриває</b> особливості альпінізму, скелелазіння і боулдерінг.</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до якості спортивного спорядження для занять скелелазінням і боулдерінгом.</p> <p><b>Знає і розуміє</b> призначення спорядження альпіністів для гірського сходження</p> <p><b>Розкриває</b> значення такого виду спорту як альпінізм і скелелазіння</p> <p><b>Володіє</b> знаннями щодо дії Міжнародної федерації зі скелелазіння і альпінізму (UIAA), а також про Правила змагань зі скелелазіння і альпінізму</p> <p><b>Володіє</b> знаннями і навичками щодо змагальних дисциплін:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазіння на трудність;</li> <li>- лазіння на швидкість;</li> </ul>	<p>Основні вимоги безпеки:</p> <p>Історія і особливості та перспективи розвитку альпінізму, скелелазіння і боулдерінгу.</p> <p>Спорядження для занять скелелазінням і боулдерінгом.</p> <p>Особисте, групове і спеціальне спорядження альпіністів.</p> <p>Значення альпінізму і скелелазіння як виду спорту.</p> <p>Міжнародна федерація зі скелелазіння і альпінізму (UIAA).</p> <p>Правила змагань зі скелелазіння і альпінізму.</p> <p>Дисципліни змагань зі скелелазіння</p>	<p><i>Пошукові завдання</i> 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><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> 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.</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, знайди, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на зв'язки, групи і команди</i> Скласти маршрут сходження 2-б категорії складності. Розробити маршрут з боулдерінгу.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправу зі скелелазіння і альпінізму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p>
---	--	--



*Усвідомлює* значення якості матеріально-технічного забезпечення спеціалізованих залів і структури стендів штучного рельєфу.

**Виконує:**

- вправи без предметів для загального розвитку м'язів;
- вправи з предметами;
- вправи на гімнастичних снарядах;
- вправи з інших видів спорту.

**Виконує:**

- вправи для розвитку швидкісних якостей;
- вправи для розвитку спритності;
- вправи для розвитку витривалості;
- вправи для розвитку гнучкості;
- вправи для розвитку координації.

**Виконує**

- проходження маршруту із підстраховкою руками тренера осторонь.
- лазіння з верхньою страховкою проходячи більш довгі маршрути, в основному вгору.
- лазіння з нижньою страховкою спортсмен використовує відтяжки клацаючи до них страхуючу мотузку.

**Бере участь** у подоланні скельних ділянок у природному середовищі, а також підготовлених

Акліматизація альпіністів під час сходження в горах

Місце проведення занять з альпінізму і скелелазіння, спорядження та інвентар.

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.  
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

<p>трас, на спеціальних тренажерах (скалодромах).</p> <p><b>Володіє</b> знаннями і навичками з:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- організації самострахування та страхування на простих скелях;</li> <li>- індивідуальною технікою пересування скелями та страхування;</li> <li>- технікою пересування скелями у зв'язках та страхування;</li> <li>- технікою подолання скельних ділянок групою і страхування;</li> <li>- технікою пересування трав'янистими схилами, крутими стежками та осипами;</li> <li>- технікою пересування льодом та страхування;</li> <li>- технікою пересування на снігу, страхування;</li> <li>- організацією переправ через гірські річки та каньйони</li> </ul> <p><b>Виконує</b> орієнтування на місцевості.</p> <p><b>Знає</b> як організувати харчування під час сходження в горах.</p> <p><b>Має здатність</b> визначити місце бівачу.</p> <p><b>Вміє</b> встановити намет.</p> <p><b>Бере участь</b> в організації ночівлі.</p> <p><b>Виконує</b> розпалювання вогнища</p> <p><b>Володіє</b> технікою подолання перешкод:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навісна переправа через річку або яр;</li> <li>- підйом по схилу;</li> <li>- траверс схилу з альпенштоком;</li> <li>- спуск по схилу;</li> <li>- переправа по колоді через річку або яр; - рух по жердинах;</li> <li>- рух по купинах;</li> <li>- спуск по вертикальних поручнях "Дюльфер";</li> </ul>	<p>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 бівачу.</p> <p>Встановлення наметів.</p> <p>Організація ночівлі.</p> <p>Розпалювання вогнища.</p> <p>Техніка подолання перешкод</p> <p>Туристські вузли</p>	
--	--	--

<p>- транспортування “постраждалого”; - надання першої медичної допомоги. <b>Демонструє</b> виконання туристичних вузлів: прямий, провідник-вісімка, стремено, булінь, схоплюючий, подвійний провідник, серединний провідник, грейпвайн, УАА, академічний, брамшкотовий, бахмана, штик, петля горда, шлюпочний. <b>Володіє</b> знанням і навичками домедичної та психологічної допомоги постраждалому: - при пораненні; - при переломах; - отруєннях; - укусах отруйних зміїв і павуків; - опіках і обмороженнях <b>Володіє</b> знанням і навичками транспортування постраждалого через перешкоди.</p>	<p>Домедична допомога  Транспортування постраждалого.</p>	
--	---	--

АВТОРИ: Адамчук В. Є., Профорук М. Ю.

**Варіативний модуль  
СЛАЛОМ (РОЛИКОВІ КОВЗАНИ)  
7 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Називає:</b> основні види роликкових ковзанів; основні гігієнічні засоби та гігієнічні вимоги до захисного спорядження; <b>Знає:</b> правила безпеки життєдіяльності під час руху на роликкових ковзанах; <b>Розуміє:</b> терміни базових рухів слалому; <b>Виконує:</b> загальнорозвиваючі вправи на роликкових ковзанах;</p>	<p>Види роликкових 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 роликкових ковзанах.</p>	<p>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації. Пошукові завдання - передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих прикладів про вплив катання на роликкових ковзанах на організм людини).</p>



<p><b>Виконує:</b> вправи з імітації рухів при катанні різними способами: сидячи виконує рухи ногами; згинання-розгинання рук в упорі лежачи; вправи для зміцнення м'язів пресу; вистрибування із присіду;</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка. Силкові вправи. Стрибкові вправи. Вправи для м'язів пресу.</p>	<p>Диференціація учнів - розвиток основних рухових якостей засобами роликового спорту.</p>
<p><b>Дотримується:</b> правил безпеки життєдіяльності під час катання на роликах та виконанні різноманітних елементів.</p>	<p>Правила безпеки життєдіяльності під час катання на роликах.</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p>
<p><b>Виконує:</b> гальмування одним із вивчених способом; проїжджає відрізок 50 м з максимальною швидкістю; <b>бере участь</b> у різноманітних естафетах катання між фішками різними способами; <b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності під час катання на роликах та використовує елементи захисту.</p>	<p>Спеціальна технічна підготовка. Вправи на удосконалення техніки катання на роликових ковзанах: <b>Передній шопингкорт</b> (shopping cart) комбінація елементів : ванфута та ікса; <b>Виконання елементів на двох колесах;</b> <b>Кораблики на двох колесах.</b> Вправи на удосконалення елементів техніки гальмування на роликових ковзанах: Удосконалення техніки гальмування біля перешкоди.</p>	<p>Фронтальний -- обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії роликового спорту). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в роликовому спорті. Груповий -- 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 основам техніки катання та гальмування на роликових ковзанах.</p>
<p><b>Вміє:</b> складати комбінації з базових рухів слалому; виконувати рухи слалому та гальмувати різними способами; проїжджає на роликах відрізок 50 м без урахування часу. <b>Контролює:</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості. Проходження відрізків до 50 метрів без урахування часу.</p>	<p>Інтегровані завдання -- поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання зі слалому. Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, на шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у всеукраїнських подіях.</p>

8 клас

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>пояснює</b> правила швидкісного слалому;  <b>володіє</b> знаннями про спортивний режим і харчування спортсмена;                      прийомами групування під час падіння, надання долікарської допомоги при падінні;  <b>називає</b> дистанції правила проведення змагань з швидкісного слалому; основні поняття суддівства;  <b>Виконує:</b> самостійно різноманітні комплекси</p>	<p>Види роликів ковзанів.                      Захисне спорядження при катанні на роликах.                      Правила безпеки життєдіяльності під час катанні 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.</p>	<p>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації.                      Пошукові завдання-- передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих прикладів про вплив катання на роликів ковзанах на організм людини).</p>
<p><b>виконує</b> вправи для розвитку сили (вправи для рук, ніг, тулуба та з амортизаторами, гантелями (1 – 3 кілограми), з використанням власної ваги – підтягування тулуба до ніг, ніг до грудей), згинання та розгинання рук в упорі лежачи;                      стрибкові вправи: присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з плеском руками з положення «присіду», <b>бере участь</b> у змаганнях, визначених календарем спортивно – масових заходів; <b>дотримується:</b> правил безпеки життєдіяльності під час катання на роликах та використовує елементи гімнастичних вправ.</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка.                      Вправи для розвитку сили, швидкості, гнучкості, рівноваги. Стрибкові вправи.  <i>Катання на роликах:</i>                      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 катанні на роликах.</p>	<p>Диференціація учнів -- розвиток основних рухових якостей засобами роликового спорту.                      Інтегровані завдання -- поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання зі слалому.                      Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p>

<p><b>виконує:</b> вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; вправи для удосконалення техніки швидкісного слалому; <b>вільно долає</b> дистанцію до 500 метрів; старту і гальмування при русі вивченими способами;</p> <p><b>бере участь</b> у змаганнях, визначених календарем спортивно – масових заходів; <b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності під час занять.</p>	<p>Спеціальна технічна підготовка. <i>Катання на роликах:</i> Вправи для удосконалення техніки пересування на роликових ковзанах. Вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням. Подолання відстані до 500 метрів.</p> <p>Старту і повороти. Ігри та розваги на роликах.</p> <p>Змагальна діяльність.</p>	<p>Фронтальний -- обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії роликового спорту). Індивідуальна творчість та командна 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 вмінь та навичок основам техніки катання на роликових ковзанах. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p>
<p><b>вміє:</b> складати комбінації з базових рухів слалому; виконувати рухи слалому та гальмувати різними способами; проїжджає на роликах відрізок 100 м без урахування часу. <b>контролює:</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості. Проходження відрізків до 100 метрів без урахування часу.</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>
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>

<p><b>називає</b> основні засоби профілактики травматизму та захворювань при катанні на роликах;  <b>володіє</b> знаннями про першу допомогу при нещасних випадках;  <b>наводить приклади</b> профілактики травматизму та захворювань;  <b>дотримується:</b> правил техніки безпеки під час уроків слалому.</p>	<p>Правила безпеки життєдіяльності під час катанні на роликах.  Профілактика травматизму та захворювань при катанні на роликах,  Перша допомога при нещасних випадках.  Загальнорозвиваючі 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).</p>
<p><b>виконує:</b> вправи з імітації рухів при катанні різними способами;  комплекси гімнастичних вправ;  <b>дотримується:</b> правил безпеки життєдіяльності під час катання на роликах</p>	<p>Загальна фізична підготовка.  Комплекси загальнорозвиваючих вправ.</p>	<p>Диференціація учнів -- розвиток основних рухових якостей засобами роликового спорту.</p>
<p><b>дотримується:</b> правил безпеки життєдіяльності під час катання на роликах та використовує елементи.</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка.  Вправи у парах, з додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку гнучкості, сили м'язів ніг та рук, вправи на гімнастичній стінці.  Тренування стабільності, тобто відпрацювання навичок правильної стійки і чистоти катання.  Ігри для розвитку фізичних якостей.  Правила безпеки життєдіяльності під час катанні на роликах.</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p>

<p><b>виконує</b> і раціонально використовує: вивчені технічні прийоми швидкісного слалому під час подолання дистанцій; навчається їздити якнайбільш стабільніше, з мінімальною кількістю помилок; <b>бере участь у</b> іграх та розвагах на роликах ; контрольних заїздах та змаганнях різного рангу; <b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності під час катання на роликах.</p>	<p>Спеціальна технічна підготовка. Вправи на удосконалення техніки катання на роликах. Відпрацювання траєкторії руху ноги навколо конусів; підтримання та збільшення швидкості руху по доріжці. Розгін, проїзд по доріжці з найбільшою швидкістю, гальмування. Задній хід. Вправи «пісочний годинник», «вісімка», вищий пілотаж. <b>«Пістолети»</b>-- їзда, присівши на одній нозі. <b>«Інверти»</b>-- елементи, що пішли від інвертного кораблика: носки ноги зводяться разом, а п'ятки вивертаються назовні. Змагальна діяльність.</p>	<p>Фронтальний -- обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії роликового спорту). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в роликовому спорті. Груповий -- участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, флешмобах, фестивалях, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання. Формування вмінь та навичок основам техніки катання на роликових ковзанах.</p>
<p><b>вміє:</b> складати комбінації з базових рухів слалому; виконувати рухи слалому та гальмувати різними способами; проїжджає на роликах відрізок 50 м без урахування часу. <b>контролює:</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості. Проходження відрізків до 50 метрів без урахування часу.</p>	<p>Інтегровані завдання -- поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання зі слалому. Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у всеукраїнських подіях.</p>

АВТОРИ: Смага Н.В., Коробко С. В., Ребрина Андр. Анат.

**Варіативний модуль  
СУМО**

**7 клас**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>характеризує особливості виду спорту сумо, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я;</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.</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> <i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір</p>

<p><b>має поняття</b> 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 здібностей та досягнення високих спортивних результатів у сумо;</p> <p><b>називає</b> види технічних прийомів сумо та його оздоровчої системи;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>дотримується правил</b> особистої гігієни; питного режиму; безпеки під час занять сумо</p>	<p>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 сумо. Класифікація технічних прийомів сумо та його оздоровча система. Роль гігієни у житті людини. Питний режим</p>	<p>інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив сумо на організм людини).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Ігри, розваги та квести</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах спортивних ігор.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
<p><b>виконує</b></p> <p><i>загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> 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>стройові та організаційні вправи і прийоми; перешиккування, 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;</p>	<p><b>Загальна фізична підготовка</b></p> <p><i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> 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><b>Спеціальна фізична підготовка</b></p> <p>Стройові та організаційні вправи і прийоми; перешиккування, 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;</p> <p>різновиди стрибків; акробатичні вправи; лазіння по</p>	

різновиди стрибків; акробатичні вправи; лазіння по канату; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (*хлопці* від підлоги, *дівчата* від гімнастичної лави); Загальнорозвивальні вправи з обтяженнями; Ігри у подоланні опору партнера; старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10-30 м, стрибкові вправи, стрибки через скакалку на час, швидка зміна дій (виконання вправ) за несподіваними сигналами; 7 перекидів вперед на час; пересування по даху з імітацією технічних рухів сумо у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 3 м; «човниковий» біг 4×9 м; стрибок у довжину з місця; **вправи на розвиток гнучкості** забігання на мосту вліво, вправо; *рівномірний біг* без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); **бере участь у рухливих іграх** загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо; естафетах з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибках через скакалку (вперед і назад).

канату.  
*Вправи для розвитку фізичних якостей:*  
**сили:** згинання та розгинання рук в упор і лежачи. Загальнорозвивальні вправи з обтяженнями. Ігри у подоланні опору партнера.  
**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.  
**швидкості пересувань:** пересування по даху з імітацією технічних рухів сумо у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 3 м;  
**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.

**виконує** пересування та 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;

**володіє:**

оздоровчою гімнастикою із застосуванням техніки рук та ніг сумо;

*самострахування* при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці);

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

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

**виконує:**

*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 розваги з використанням оздоровчої техніки сумо;

**спеціальні вправи:**

*косиварі, сінкак, сіко, кинсей, маттаварі, суриаси*

**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 розваги з використанням оздоровчої техніки сумо.

**Спеціальні вправи:**

**Косиварі** - сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в ліктях.

**Сінкак** – в глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, що не є опорною.

**Сіко** – поперемінне піднімання ніг в сторону-вверх



	<p>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><b>Кинсей</b> – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, при плаванні брасом.</p> <p><b>Маттавари</b> – в положенні сид сумоторі розводить ноги в сторони на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо.</p> <p><b>Суриаси</b> – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, видвигаючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги. Варіантом цієї вправи являється переміщення стрибками вперед поштовхом двох ніг.</p> <p><i>Ритуал та різновиди пересувань:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо.</p>	
--	--	--

**8 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує</b> гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять сумо;  поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини; види та варіанти режимів дня;  <b>має поняття про:</b>  значення та основні правила загартування; основні засоби та методика застосування процедур загартування; використання природних сил (сонця, повітря, води) для</p>	<p>Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять сумо.  Значення та 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 сумоїстів.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.  <i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив сумо на організм людини).  <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p>

<p>загартування організму; варіанти загартувань; рекомендації щодо порядку дня сумоїстів; харчування та його значення у збереженні та зміцненні здоров'я; продукти харчування та їх склад і цінність;  <b>називає</b> засоби попередження інфекційних захворювань; види технічних прийомів сумо та його оздоровчої системи;  <b>розказує</b> про роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями сумо.</p>	<p>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 сумо</p>	<p>Командна взаємодія – шлях до успіху!  Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.  <i>Ігри, розваги та квести</i>  <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах спортивних ігор.  <i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
<p><i>загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;  вправи на витривалість:  рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці);  <i>спеціальні фізичні вправи:</i>  – згинання і розгинання рук в упорі лежачи;  – піднімання тулубу в сід;  – упор головою в килим  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);  <i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через</p>	<p><b><i>Загальна фізична підготовка</i></b>  <i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;  вправи на витривалість:  рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці).  <b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>  <i>Спеціальні фізичні вправи:</i>  – 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);</p>	

<p>перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве);</p> <p><b>сіко</b> – поперемінно піднімає ноги в сторону – ввєрх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов'язково фіксує ногу і намагається затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоторі у присіді виконує видих (3 хв); вправу на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3 хв);</p> <p><b>бере участь</b> у рухливих іграх 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 на час (вперед і назад).</p>	<p><i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве);</p> <p><i>вправи на спеціальну витривалість:</i> <b>Сіко</b> – поперемінне 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 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);</p> <p><i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку</p>	
<p><b>виконує</b> ритуал сумо.</p> <p><b>виконує спеціальні вправи:</b> <i>косиварі, сінкяк, сіко, кинсей, маттаварі</i></p>	<p><i>Пересування:</i> ритуал сумо; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо.</p> <p><b>Спеціальні вправи:</b></p> <p><b>Косиварі</b> – сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в ліктях.</p> <p><b>Сінкяк</b> – у глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, яка не є опорною.</p> <p><b>Сіко</b> – поперемінне піднімання ніг в сторону-ввєрх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов'язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні</p>	

	<p>якомога довше. Після кожної вправи сумоторі присідає навпочіпки і виконує видих.</p> <p><b>Кинсей</b> – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, при плаванні брасом.</p> <p><b>Маттавари</b> – в положенні сід сумоторі розводить ноги в сторони на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо.</p> <p><b>Суриаши</b> – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, видвигаючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги. Варіантом цієї вправи є переміщення стрибками вперед поштовхом двох ніг.</p>	
--	---	--

### 9 клас

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>характеризує</b> гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту у різних країнах світу; вплив занять сумо на основні функції й системи організму;</p> <p><b>називає:</b></p> <p>основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу; види тактики сумо; основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростішу тактичну підготовку технічних дій;</p> <p><b>має поняття про</b> психологічну підготовку в сумо; основні технічні дії у сумо; основні чинники, що впливають на якість техніки сумоторі під час відпрацювання</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><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь 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></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!          Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Ігри, розваги та квести</i></p>

<p>прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні;  <b>дотримується</b> правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки сумо</p>		<p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах спортивних ігор.  <i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
<p><b>виконує:</b> 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);  рухи в положенні «на мосту» вперед – назад з поворотом голови; забігання навколо голови);  <i>вправи на витривалість:</i>  спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці);  <i>вправи на спеціальну витривалість: сіко</i> – 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 сумоїст присідає навпочіпки і виконує видих. (3 хв) спеціальні вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3хв);</p>	<p><b>Загальна фізична підготовка</b>  <i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> 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);  рухи в положенні «на мосту» вперед – назад з поворотом голови; забігання навколо голови);  <i>вправи на витривалість:</i>  спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці).  <b>Спеціальна фізична підготовка</b>  <i>Вправи на спеціальну витривалість: сіко</i> – 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 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); <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з</p>	

<p><b>бере участь</b> у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами сумо; естафетах з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).</p>	<p>техніко-тактичним ухилом (з елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p>	
<p><b>Виконує:</b>          ритуал сумо, пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо.  <b>спеціальні вправи:</b>  <i>косиварі, сінкяк, сіко, кинсей, маттавари, суриаси</i></p>	<p><i>Пересування:</i> ритуал сумо; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо.  <b>Спеціальні вправи:</b>  <i>Косиварі</i> – сумоторі втирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в ліктях.  <i>Сінкяк</i> – в глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, що не є опорною.  <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 якомога довше. Після кожної вправи сумоторі присідає навпочіпки і виконує видих.  <i>Кинсей</i> – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, при плаванні брасом.  <i>Маттавари</i> – в положенні сід сумоторі розводить ноги в сторони на максимальну можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо.  <i>Суриаси</i> – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, видвигаючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги.</p>	

АВТОРИ: Анатолій РЕБРИНА, Галина КОЛОМОЄЦЬ, Андрій РЕБРИНА, Владислав ЛАЗАРЮК, Віктор БАТЯЛА

Варіативний модуль  
Спортивно-настільні ігри (СНІГРИ)

7 клас

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Характеризує:</b> особливості фізичної підготовки; вплив занять на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму</p> <p><b>володіє</b> правилами ЗСЖ, самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ;</p> <p><b>дотримується</b> правил ЗСЖ, безпеки під час занять</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри</p> <p>правила безпеки в ігровому залі; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> основних правил гри</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості</p> <p><b>виконує:</b> різновиди ходьби, присідання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі в одиночному розряді на рахунок.</p>	<p>Роль та місце спортивно-настільних ігор на етапі розвитку ігрових видів спорту в Україні.</p> <p>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. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.</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</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 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>
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки; вплив занять на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму</p> <p><b>володіє</b> правилами самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри; правила безпеки в ігровому залі; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> основних правил гри;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості</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>Джастік.</p> <p>Рокфор.</p> <p>Еластик.</p> <p>Корн хол.</p> <p>Філіпінські шашки.</p> <p>Карум (Індійський більярд).</p> <p>Основи організації та проведення шкільних змагань.</p> <p>Правила змагань.</p> <p>Правила безпечної поведінки.</p> <p>Розвиває професійно-важливі якості.</p> <p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; присідання.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції.</p> <p>Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок</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</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 ігор на організм</p>



		особистості). 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
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки; вплив занять на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму;</p> <p><b>володіє</b> правилами самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри; правила безпеки в ігровому залі; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> основних правил гри;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості</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; формування вмінь та навичок.</i> <i>Пошукові (творчі) завдання:</i></p>

		<p>самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, 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>
<p><b>АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Анат.</b></p> <p><b>Варіативний модуль</b></p> <p><b>СПОРТИВНЕ ОРІЕНТУВАННЯ</b></p> <p><b>7 клас</b></p>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>характеризує:</b> розвиток спортивного орієнтування в світі;</p> <p><b>розуміє</b> основні поняття та терміни спортивного орієнтування;</p> <p><b>характеризує:</b> основні фізичні якості, що розвиваються на заняттях зі спортивного орієнтування; причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування;</p> <p>свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять</p>	<p>Історія розвитку спортивного орієнтування в 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>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 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,</p>

<p>спортивним орієнтуванням;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>володіє</b> та використовує фізичні вправи, для запобігання сутулості та плоскостопості;</p> <p><b>взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних дій;</p> <p><b>знає</b> про значення дотримання норм етичної поведінки під час орієнтування;</p>		<p>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><b>виконує:</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки;</p> <p>стрибки у висоту та довжину з розбігу;</p> <p>стартування, біг на дистанції, фінішування;</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка.</p> <p>Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки.</p> <p>Стрибки у висоту та довжину з розбігу.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей</p>

<p>рівномірний біг до 1000 м;</p> <p>біг по пересіченій місцевості до 1000 м, без врахування часу;</p> <p>вправи на рівновагу;</p> <p>вправи на перекладині.</p> <p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості;</p> <p><b>виконує:</b> 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 800 м;</p> <p>біг по пересіченій місцевості до 800 м, без врахування часу;</p> <p>вправи на рівновагу;</p> <p>вправи на перекладині;</p> <p><b>розуміє поняття:</b> план і мапа, масштаб, орієнтування по карті, кольори мапи, горизонталі, компас, планшет;</p> <p><b>визначає</b> відстані на мапі, магніті, азимуту;</p> <p><b>називає</b> топографічні умовні знаки місцевих предметів;</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>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><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</p>
---	---	---

<p><b>характеризує:</b> суть орієнтування на місцевості; вправи на відновлення орієнтації;</p> <p><b>визначає:</b> сторони горизонту за компасом, небесними світилами та напрямку на північ: у містах – за будівлями та вулицями, місцевими предметами; у лісі – за просіками та квартальними стовпами, рельєфом, за окремими рослинами, снігом, пісками;</p> <p>орієнтування за сонцем, годинниками);</p> <p>азимут на місцевий предмет і напрямок руху за магнітним азимутом; характерні рельєфу форми (гори, хребти, яри, ями, пагорби), зображення форм рельєфу на мапі;</p> <p><b>виконує:</b> порівняння місцевості з мапою; орієнтування в заданому напрямку;</p> <p><b>приймає участь</b> в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.</p> <p><b>характеризує:</b> особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні у заданому напрямку; дії орієнтувальника на різних етапах змагань;</p> <p><b>виконує:</b> вибір маршруту руху; вихід на прив'язку та пошук контрольних пунктів.</p>	<p>Вивчення та набуття навичок роботи з компасом.</p> <p>Визначення азимута на місцевий предмет і напрямку руху за магнітним азимутом. Робота з мапою.</p> <p>Вивчення рельєфу місцевості.</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>реалізації ідей</p>
<p><b>8 клас</b></p>		

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>характеризує:</b> сучасний стан розвитку спортивного орієнтування в Україні; змагань зі спортивного орієнтування;</p> <p><b>називає:</b> причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування, та їх профілактику;</p> <p><b>характеризує:</b> основні психічні якості орієнтувальника; правила змагань зі спортивного орієнтування;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>володіє</b> та використовує фізичні вправи, для запобігання сутулості та плоскостопості;</p> <p><b>взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних дій;</p> <p><b>знає</b> про значення дотримання норм етичної поведінки під час ходьби</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 спортивного орієнтування та їх профілактика.</p> <p>Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування.</p>	<p><b>Фронтальний:</b> обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі спортивного орієнтування, зміцнення здоров'я та здорового способу життя).</p> <p><b>Індивідуальний:</b> 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><b>Груповий:</b> 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><b>Практичне виконання</b> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><b>Пошукові (творчі) завдання:</b> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</p> <p><b>Ігри, розваги та квести:</b> індивідуально, в</p>

		парах та командою.
<p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості;</p> <p><b>виконує:</b> 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;</p> <p>біг по пересіченій місцевості до 1200 м, без врахування часу;</p> <p>вправи на рівновагу;</p> <p>вправи на перекладині;</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 900 м;</p> <p>біг по пересіченій місцевості до 900 м, без врахування часу;</p> <p>вправи на рівновагу;</p> <p>вправи на перекладині;</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.</p> <p>Вивчення рельєфу на мапі.</p> <p>Вивчення і оцінка дистанції на мапі.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя).</p> <p><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 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><i>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в</i></p>

<p><b>характеризує</b> рельєф та дистанцію на мапі;</p> <p><b>визначає</b> довжини прямих і кривих ліній на мапі за допомогою лінійки;</p> <p><b>називає:</b> топографічні умовні знаки місцевих предметів;</p> <p><b>характеризує:</b> суть орієнтування на місцевості; вправи на відновлення орієнтації;</p> <p><b>визначає:</b> на мапі власне місцезнаходження (методом колового візування за об'єктами місцевості, за сонцем, за компасом; залежно від умов місцевості; співставлення мапи з місцевістю); відстані на мапі та на місцевості (кроками, за часом бігу або ходьби, «на око»); залежно від рельєфу, рослинності, стомлення орієнтувальника; контроль відстані;</p> <p><b>виконує:</b> нанесення на мапу контрольних пунктів; орієнтування на розміченій дистанції;</p> <p><b>приймає участь:</b> в естафетах з елементами орієнтування; іграх та змаганнях на точне визначення відстаней; найпростіших змаганнях на точність визначення азимута;</p> <p>одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму;</p> <p><b>характеризує:</b> особливості дій орієнтувальника</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><i>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>в орієнтуванні на розміченій дистанції; дії орієнтувальника на різних етапах змагань;</p> <p><b>виконує:</b> вибір простого шляху орієнтування; вихід на найкоротші шляхи, зрізки</p>	<p>Спеціальна тактична підготовка.</p> <p>Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні на розміченій дистанції.</p> <p>Вибір простого шляху орієнтування.</p> <p>Найкоротші шляхи, зрізки.</p> <p>Дії орієнтувальника на різних етапах змагань.</p>	
--	---	--

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>дає <b>характеристику</b> актуальним питанням розвитку спортивного орієнтування в світі та Україні;</p> <p><b>називає</b> види змагань зі спортивного орієнтування;</p> <p><b>виконує:</b> організацію та проведення змагань; вибір району змагань та дистанції; суддівство змагань з орієнтування;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>володіє</b> та використовує фізичні вправи, для</p>	<p>Актуальні питання розвитку спортивного орієнтування в світі та Україні.</p> <p>Види змагань зі спортивного орієнтування.</p> <p>Основи організації та проведення змагань.</p> <p>Вибір району змагань та дистанції.</p> <p>Суддівство змагань з орієнтування.</p> <p>Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування</p>	<p><b>Фронтальний:</b> обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі спортивного орієнтування, зміцнення здоров'я та здорового способу життя).</p> <p><b>Індивідуальний:</b> 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><b>Груповий:</b> 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>запобігання сутулості та плоскостопості;</p> <p><b>взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних дій;</p> <p><b>знає</b> про значення дотримання норм етичної поведінки під час ходьби;</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><b>розвиває</b> професійно-важливі якості;</p> <p><b>виконує:</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1000 м; біг по пересіченій місцевості до 1000 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині;</p> <p><b>виконує:</b> підготовку спорядження до змагань; викреслювання умовних топографічних знаків; написання топографічних диктантів; складання спортивних мап та планування навчальних дистанцій (нанесення на мапу місця старту, фінішу, контрольних пунктів та орієнтирів);</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 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.).</p> <p>Біг по пересіченій місцевості до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.), без врахування часу.</p> <p>Вправи на рівновагу.</p> <p>Вправи на перекладині</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя).</p> <p><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 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</p>

<p>орієнтування за вибором;</p> <p><b>визначає</b> найкращі варіанти руху вибраних маршрутів (з урахуванням дій суперників, наявності лінійних орієнтирів, характеру рослинності, рельєфу, стану і характеру ґрунту, погодних умов);</p> <p><b>приймає</b> участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму;</p> <p><b>характеризує:</b> особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні за вибором; дії орієнтувальника на різних етапах змагань;</p> <p><b>володіє:</b> правильними технічними прийомами відповідно до умов, що склалися на дистанції</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>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: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).</i></p> <p><i>Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</i></p> <p>Виконання інтерактивних вправ.</p> <p>Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
---	---	---

АВТОРИ: Профорук М.Ю., Доліч Н.Д., Доліч О.Є

Варіативний модуль  
**ТЕНІС**  
7 клас

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Характеризує</b> роль та місце українського тенісу на сучасному етапі;</p> <p><b>Називас:</b> Обладнання та інвентар для гри в теніс, вимоги до гри в теніс, способи тримання ракетки; правила безпеки на ігровому майданчику; вимоги до особистої гігієни;</p> <p><b>Володіє:</b> правилами самоконтролю та безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ; дотримується правил безпеки під час занять тенісом, знаннями з організації та проведення змагань з тенісу ударами по м'ячу, що відскочив від майданчика, ударами з льоту однією рукою; подачею по центру, по діагоналі;</p> <p><b>виконує</b> комбінаційні завдання за вказівкою учителя</p> <p><b>Виконує:</b> : прискорення з місця на різні короткі дистанції з різних вихідних положень; «човниковий» біг; повторний біг 3-5х30м (із збереженням або зменшенням інтервалу відпочинку), довільне подолання смуги перешкод з акробатичними елементами (висами, перелітаннями тощо); вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;</p> <p><b>застосовує:</b> серійні стрибки поштовхом однієї</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.</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 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.</p> <p>Імітаційні вправи <i>Техніко-тактичні вправи.</i> Удари по м'ячу (справа та зліва), з відскоку та зльоту з різною швидкістю, контрудари; подачі; <b>з д і й с н ю є</b> атакуючі удари по прямій та діагоналі</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії тенісу, правила змагань, виступ Українських спортсменів на міжнародних змаганнях ).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами гри в теніс. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у різноманітних рухливих та спортивних іграх за спрощеними правилами під час активного відпочинку.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ</i> на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив тенісу на організм людини).</p> <p>Ігри, естафети та квести з елементами</p>

<p>та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри</p> <p><b>Бере участь</b> у спортивних іграх за спрощеними правилами (футбол, баскетбол, хокей (замість ключок та шайби – ракетка та м'яч),</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</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>Ігри на рахунок за спрощеними правилами</p> <p>Рухливі гри 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;</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки,</p>	<p>тенісу:</p> <p><i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p>
--	--	---

### 8 клас

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Характеризує</b> особливості фізичної підготовки юних тенісистів; вплив занять з тенісу на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму юних тенісистів;</p> <p><b>Називас:</b> Обладнання та інвентар для гри в теніс, вимоги до гри в теніс, способи тримання ракетки; правила безпеки на ігровому майданчику; вимоги до особистої гігієни;</p> <p><b>Володіє:</b> знаннями з організації та проведення змагань з тенісу; вихідні та ударні положення гравця; серійні прийоми ударів по м'ячу, що відскочив від підлоги (окремо, справа та зліва); підкидання м'яча з фіксацією передударного положення; подачу м'яча; прийом подачі; удари</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.</p> <p>Правила змагань. Розуміння та застосування 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,</p>	<p><b>Фронтальний:</b> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії тенісу, правила змагань, виступ Українських спортсменів на міжнародних змаганнях). Правила гігієни та дотримання здорового способу життя</p> <p><b>Індивідуальний:</b> 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><b>Груповий:</b> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у різноманітних командних змаганнях з тенісу «Шкільний командний теніс»</p>

<p>з льоту  <b>здійснює:</b> прийоми техніки гри по прямій та діагоналі; подачу першу, другу, у перше поле, у друге поле.  <b>Виконує:</b> прискорення на 6, 18, 30, 40, 50, 60 та 100м з різних стартових положень різні естафети на короткі дистанції, «човниковий» біг 4×10 м; різновиди стрибків.  <b>Бере участь</b> у спортивних іграх за спрощеними правилами (футбол, баскетбол, хокей (замість ключок та шайби – ракетка та м'яч)),  <b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>спритність, силу, гнучкість,  Вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу;  Вправи для розвитку м'язів усього тіла;  Акробатичні вправи;  Вправи з м'ячем;  Вправи з м'ячем та ракеткою  Вправи для концентрації уваги і підвищення впевненості.  Імітаційні вправи  <i>Техніко-тактичні вправи.</i> Удари по м'ячу (справа та зліва), з відскоку та зльоту з різною швидкістю, контрудари; подачі;  <b>з д і й с н ю є</b> атакуючі удари по прямій та діагоналі  Виконання пласкої подачі м'яча. Прийом м'яча після подачі. Спеціальні вправи з м'ячем для різаної та крученої подачі.  Тактичні ігрові комбінації.  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.  Рухливі ігри та естафети «Зміни місце», «Захист фортеці», «Мішень, що летить», «Хто вище?» тощо.  Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p>	<p>Вправи для розвитку фізичних якостей в парах, з використанням різних предметів (гімнастичною палицею, скакалкою, набивним м'ячем тощо)    <i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i>    <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив тенісу на організм людини, цікаві факти про спортсменів, видатні Українські тенісисти).    Ігри, естафети та квести з елементами тенісу:  <i>індивідуально, в парах та командою.</i> Похід на змагання та обговорення    <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p>
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>

<p><b>Характеризує</b> техніку і тактику застосування подач; ударив з льоту, контрударів;  <b>дотримується:</b> основних положень та правил гри, вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; правил з організації та проведення самостійних занять; правил безпеки під час занять тенісом  <b>Називає:</b> Обладнання та інвентар для гри в теніс, вимоги до гри в теніс, способи тримання ракетки; назву ударів та їх значення, правила безпеки на ігровому майданчику; вимоги до особистої гігієни;</p> <p><b>Володіє:</b> правилами самоконтролю та безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ; знаннями з організації та проведення змагань з тенісу, технікою подач м'яча, ударами з льоту; подачею максимальної сили, «смиш» з льоту та з відскоку по м'ячу, від майданчику.  виконує: технічні прийоми гри атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого; комбінаційні завдання за вказівкою вчителя  <b>виконує</b> комбінаційні завдання за вказівкою учителя  <b>Виконує:</b> : прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4x9 м; чергування прискорень, зупинок, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;  застосовує: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети,</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.</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 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.  Акробатичні вправи;  Вправи з м'ячем;  Вправи з м'ячем та ракеткою</p> <p>Імітаційні вправи  <b>Техніко-тактичні вправи.</b> Удари по м'ячу (справа та зліва), з відскоку та зльоту з різною швидкістю, контрудари; подачі;  <b>здійснює</b> атакуючі удари по прямій та діагоналі  Виконання пласкої подачі м'яча. Прийом м'яча після подачі. Спеціальні вправи з м'ячем для</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії  (орієнтовні теми з історії тенісу, правила змагань, виступ Українських спортсменів на міжнародних змаганнях).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами гри в теніс. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.  <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у різноманітних рухливих та спортивних іграх за спрощеними правилами під час активного відпочинку.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив тенісу на організм людини).</p> <p>Ігри, естафети та квести з елементами тенісу:  <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p>
---	--	---

<p>рухливі ігри. <b>Бере участь</b> у спортивних іграх за спрощеними правилами (футбол, баскетбол, хокей (замість ключок та шайби – ракетка та м'яч) ),</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>різаної та крученої подачі. Тактичні ігрові комбінації. Ігри на рахунок за спрощеними правилами. Рухливі гри 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>	
--	---	--

АВТОРИ: Лісота А. А., Макаров О. М., Коломоєць Г. А.

**Варіативний модуль  
ТУРИЗМ  
7 клас**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Дотримується</b> Правил безпеки на уроках з туризму.</p> <p><b>Знає</b> історію розвитку туризму.</p> <p><b>Розкриває</b> види туризму;</p> <p><b>Виконує</b> малювання та розшифровку топографічних знаків; радіальну топографічну зйомку місцевості.</p> <p><b>Знає</b> види, мірил топографічних карт. <b>Виконує</b> вимірювання відстаней на карті.</p>	<p>Техніка безпеки на уроках з туризму. Безпека та безаварійність – основні вимоги до туристів.</p> <p>Історія розвитку туризму.</p> <p>Види туризму, їх особливості та перспективи розвитку</p> <p>Топографія: топографічні знаки, радіальна топографічна зйомка місцевості.</p> <p>Види, мірил топографічних карт. Вимірювання відстаней на карті. Курвіметр.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ з туризму на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив туризму на організм людини, результатів змагань і походів, удосконалення туристського спорядження, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках туризму.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p>



<p><b>Виконує</b> перевірку компасу; правила роботи з компасом; визначення сторін горизонту;</p> <p><b>Характеризує</b> спорядження для туристського походу та вимоги до спорядження.</p> <p><b>Вміє</b> укласти рюкзак.  <b>Знає</b> як організувати харчування у поході  <b>Називає та пояснює</b> значення гігієни юного туриста і дисципліни у поході та вміє оцінити свої сили і можливості.</p> <p><b>Має здатність</b> визначити місце бівачу.  <b>Вміє</b> встановити намет.  <b>Бере участь</b> в організації ночівлі.  <b>Виконує</b> розпалювання вогнища</p> <p><b>Володіє</b> технікою подолання перешкод</p> <p><b>Демонструє</b> виконання туристичних вузлів</p> <p><b>Застосовує</b> командну та особисту страховку.</p> <p><b>Виконує</b> подолання перешкод та виконання</p>	<p>Компас, типи та будова компасів. Правила роботи з компасом.</p> <p>Спорядження для туристського походу. Вимоги до спорядження.</p> <p>Укладання рюкзак.  Організація харчування у поході.</p> <p>Гігієна юного туриста.  Важливість дисципліни у поході та уміння оцінювати свої сили і можливості.</p> <p>Визначення місця бівачу.  Встановлення наметів.  Організація ночівлі.  Розпалювання вогнища.</p> <p>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.</p>	<p>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.</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, знайди, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i>  Скласти смугу перешкод 1 класу складності  Розробити одноденний пішохідний маршрут у своєму населеному пункті</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ туризму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах 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>завдань на змаганнях з пішохідного спортивного туризму</p>	<p>Туристські вузли: прямий, провідник-вісімка, стремено, булінь, схоплюючий.</p> <p>Організація командної та особистої страховки.</p> <p>(Технічні ділянки виконуються по наведених поручнях).</p> <p><b><u>Пішохідний туризм</u></b> – смуга перешкод, спеціальні завдання, надання першої медичної допомоги, конкурси, навчально-тренувальний похід з відпрацюванням окремих завдань або навичок, крос-похід.</p>	
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Свідомо ставиться</b> щодо удосконалення матеріалу за 7 клас і вивчення проходження технічних етапів командою (групою).</p> <p><b>Розкриває</b> правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю.</p> <p><b>Називає та пояснює</b> класифікацію маршрутів за рівнем складності, види туризму, їх особливості та перспективи розвитку.</p> <p><b>Розкриває</b> значення діяльності з охорони природи в умовах походу</p> <p><b>Виконує:</b> визначення цілей походу, допустима тривалість, складність; попередній медичний огляд учасників; вимоги щодо гігієни юного туриста; профілактику травматизму і</p>	<p>Удосконалення матеріалу за 7 клас і вивчення проходження технічних етапів командою (групою).</p> <p>Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю.</p> <p>Класифікація маршрутів за рівнем складності.</p> <p>Діяльність з охорони природи в умовах походу</p> <p>Облік витрат продуктів.</p> <p>Поняття тактики походу.</p> <p>Лінійна, кільцева та радіальна схеми побудови маршруту;</p> <p>Міри пожежної безпеки та загальної безпеки</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ з туризму на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив туризму на організм людини, результатів змагань і походів, удосконалення туристського спорядження, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках туризму.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Види туризму, їх особливості та перспективи розвитку. Як краще розподілити обов'язки в поході</p>

<p>захворювань; прийоми самоконтролю; денний обідній привал, визначає час і місце привалу.</p> <p><b>Виконує</b> топографічну зйомку місцевості.</p> <p><b>Виконує</b> різні види орієнтування на місцевості;</p> <p><b>Володіє</b> навичками надання першої домедичної допомоги і транспортування постраждалого</p> <p><b>Виконує</b> туристські вузли</p> <p><b>Дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять туризмом.</p> <p><b>Називає та пояснює</b> порядок присвоєння спортивних розрядів і звань;</p> <p><b>Характеризує</b> спорядження для страховки і види страховки</p> <p><b>Бере участь</b> в організації і проведенні туристських та краєзнавчих вечорів-зльотів, конкурсів, виставок</p>	<p>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.</p> <p>Туристське і спортивне орієнтування: за заданим маршрутом, легендою, маркуванням.</p> <p>Надання першої домедичної допомоги і транспортування постраждалого.</p> <p>Туристські вузли: подвійний провідник, серединний провідник, грейпвайн, стремено.</p> <p>Частина технічних етапів виконуються з самонаведенням поручнів і командної страховки.</p> <p>Порядок присвоєння спортивних розрядів і звань. Спорядження для страховки. Види страховки</p> <p>Туристські та краєзнавчі вечори-зльоти, конкурси, виставки.</p> <p>Суддівство та проведення змагань з спортивного туризму.</p>	<p>між членами групи Значення знань і умінь у виконанні туристських вузлів Важливість дотримання безпеки під час занять, змагань і походу.</p> <p><i>Квест на знання топографічних знаків «Вгадай, назви, намалюй», «Вкажи на помилку та виконай вірно».</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> Скласти смугу перешкод 2 класу складності. Розробити дводенний пішохідний маршрут.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ туризму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах 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><b>Бере участь</b> в суддівстві та проведенні змагань з спортивного туризму</p> <p><b>Виконує</b> подолання перешкод та виконання завдань з спортивного туризму: переправа через річку вбхід; переправа на плавзасобах; транспортування потерпілого; орієнтування; проходження скельних і водних маршрутів; виконання фігурного вело водіння.</p>	<p><i>Пішохідний туризм</i> – смуга перешкод, крос-похід, конкурси.</p> <p><i>Гірський туризм</i> – скельний маршрут, болдеринг.</p> <p><i>Водний туризм</i> – слалом, ралі, рятувальні роботи, естафета.</p> <p><i>Велосипедний туризм</i> – фігурне водіння.</p>	
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Свідомо ставиться</b> щодо удосконалення матеріалу за 7 - 8 класи і вивчення проходження технічних етапів командою (групою).</p> <p><b>Характеризує</b> оздоровче значення туризму</p> <p><b>Розкриває</b> туристські можливості рідного краю</p> <p><b>Дотримується</b> вимог туристської маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти та науки України.</p> <p><b>Володіє</b> знаннями щодо тактики подолання перешкод</p> <p><b>Розкриває</b> щодо захворювання у поході, про похідний травматизм і профілактику травматизму та захворювань.</p> <p><b>Володіє</b> способами розпалювання вогнища при</p>	<p>Удосконалення матеріалу за 7 - 8 класи і вивчення проходження технічних етапів командою (групою).</p> <p>Оздоровче значення туризму</p> <p>Туристські можливості рідного краю.</p> <p>Туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти та науки України.</p> <p>Тактика подолання перешкод.</p> <p>Захворювання у поході. Похідний травматизм.</p>	<p><b>Практичне виконання</b> рухів і вправ з туризму на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><b>Пошукові завдання</b> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив туризму на організм людини, результатів змагань і походів, удосконалення туристського спорядження, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках туризму.</p> <p><b>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</b> Значення туристських маршрутно-кваліфікаційних комісій навчальних закладів системи Міністерства освіти та науки України. Важливість розробки правильної тактики у</p>

<p>складних метеоумовах.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки при користуванні гострими інструментами та примусом.</p> <p><b>Визначає</b> аварійні варіанти маршруту</p> <p><b>Виконує</b> розвідку маршруту у поході.</p> <p><b>Володіє</b> знаннями Правил змагань і основними розділи правил.</p> <p><b>Виконує</b> топографічну зйомку місцевості; орієнтування на місцевості;</p> <p><b>Володіє</b> технікою в'язання туристських вузлів: 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><b>Дотримується</b> правил техніки безпеки під час розпалювання вогнища</p> <p><b>Вміє</b> встановлювати намети, організувати ночівлю і укласти рюкзак</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. Основні розділи правил.</p> <p>Зміст роботи суддівських бригад і груп. 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>подоланні перешкод</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання туристських вузлів «Вгадай, назви, виконай», «Вкажи на помилку та виконай вірно».</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Скласти смугу перешкод 3 класу складності. Розробити пішохідний маршрут 1 ступеню складності.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ туризму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах 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><i>Демонструє</i> проходження етапів під час занять туризмом;</p> <p><i>Виконує</i> подолання перешкод та виконання завдань з спортивного туризму: переправа через річку вбхід; переправа на плавзасобах; транспортування потерпілого; проходження скельних і водних маршрутів; проходження етапів і дистанцій на велосипеді</p>	<p>Встановлення наметів. Організація ночівлі. Укладання рюкзака.</p> <p>Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод. Подолання перешкод з організацією командної та особистої страховки. Вивчення засобів для транспортування постраждалого.</p> <p>Навчально-тренувальний похід з відпрацюванням окремих завдань або навичок</p> <p><i>Пішохідний туризм</i> – смуга перешкод, крос-похід, спеціальні завдання, конкурси. <i>Лижний туризм</i> – смуга перешкод. <i>Гірський туризм</i> – скельний маршрут, болдеринг, рятувальні роботи. <i>Водний туризм</i> – слалом, спринт, ралі, рятувальні роботи. <i>Велосипедний туризм</i> – велоралі, фігурне водіння, велокрос, тріал.</p>	
---	--	--

АВТОРИ: **Чуканов О.В., Тетеря А.С., Борисов Л.В., Арістова І.П., Коваль А.М.**  
**Варіативний модуль**  
**УШУ**  
**7 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Характеризує:</i> сучасний стан та розвиток УШУ в Україні і світі; оздоровчі та прикладні принципи УШУ; особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання;</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.</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</p>

<p>поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку в УШУ; шкідливі звички ; <b>Називає</b> види фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра, правила їх виконання; види сучасного спортивного інвентарю <b>Описує</b> спортивний інвентар УШУ <b>Дотримується</b> правил безпеки під час занять УШУ. <b>Виконує:</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвиваючі вправи: з гантелями, еспандерами; обтяжувачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами; перекид уперед та назад; берізка; міст; <b>Вправи для розвитку фізичних якостей:</b> старт, стартовий розбіг, біг 60 м, 100 м, прискорення «човникове» 10–30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (<b>хлопці</b> від підлоги, <b>дівчата</b> від гімнастичної лави); «човниковий» біг 6×9 м, стрибки через гімнастичну лаву (вперед); рівномірний біг до 1000 м (<b>хлопці</b> 1000 м, <b>дівчата</b> 500 м); ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима;</p>	<p>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; перешикування, повороти в русі; підстрибування 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</p>	<p>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» 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>
--	--	---

види оздоровчих елементів і вправ УШУ руками та ногами; переміщення в позиціях вершника та лучника; удари руками: прямий удар рукою, штовхання долонею; удари ногами: «підбиваючий» удар ногою, удар стопою, удар ногою в бік.

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

*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»;

*Застосовує* страхування під час виконання вправ;

*Бере участь* у рухливих іграх загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом; естафети для розвитку фізичних якостей, стрибки через скакалку (вперед, назад).

*Володіє:* стійками та переміщеннями, ударами руками та ногами, стрибками;

*Демонструє:* навчальні форми комплексу «32 форми (прийомів)»;

*групове виконання форми:* групове виконання вивченої форми; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання комплексу «32 форми (прийомів)

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;

*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»;

вивчення і демонстрація форм : комплексу «32 форми (прийомів) чаньцюань».

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



чаньцюань».		
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує:</b> історію та завдання заснування і подальшого розвитку УШУ в Україні; місце українського УШУ на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; оздоровчу та прикладну спрямованість УШУ; правила спортивного етикету УШУ, естетичного виховання відповідно до вимог Української федерації УШУ;</p> <p><b>Наводить приклади</b> естетичного виховання у процесі занять УШУ;</p> <p><b>Орієнтується</b> у знаннях термінології УШУ</p> <p><b>Пояснює</b> значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність;</p> <p><b>Називає:</b> принципи розвитку вольових якостей у процесі занять УШУ; видатних спортсменів України;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами УШУ.</p> <p><b>Виконує:</b> стройові й організаційні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи; різновиди стрибків: на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, стрибки через скакалку (вперед і назад), стрибки через</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.</p> <p>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>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: спритності: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, «перехресні» кроки), стрибки через скакалку, стрибки через гімнастичну лаву;</p> <p>витривалості: імітаційні вправи УШУ для рук у</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» «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</p>

<p>гімнастичну лаву; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, підйом ніг у висі не перекладає, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави, підйом ніг у висі не перекладає; швидкісні розвороти та зміни напрямлення бігу, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо), біг спиною вперед; вправи з широкою амплітудою рухів руками та ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера; стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони); способи пересувань у стійках; удари руками та ногами, стрибки; <i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами УШУ (5 стійок)</i>: пересування в стійках вершника, лучника, порожній крок, крок дракона; махи ногами: прямий мах, круговий назовні, круговий внутрішній мах, удар ногою: в бік, в перед (п'яткою, підйомом стопи); технічні вправи руками: піднімаючий кулак, «накриваючий» кулак, «ріжуча» долонь, «пронизуюча» долонь, «кігті тигра». <i>спеціальні акробатичні вправи</i>: <i>хлопці</i> – перекид назад; перекид вперед; довгий перекид уперед, переворот на руках махом правою ногою «колесо»; комбінації елементів вправ; <i>дівчата</i> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад), переворот на руках махом правою ногою «колесо»;</p>	<p>повітрі; 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 180°, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо), біг спиною вперед; 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, естафети; рухливі ігри: загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом; естафети для розвитку фізичних якостей, стрибки через скакалку. Техніко-тактична підготовка 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°, 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; дівчата – комбінації елементів вправ; спеціальні дихальні вправи: спеціальні дихальні вправи УШУ оздоровчого</p>	<p>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><i>спеціальні дихальні вправи:</i> спеціальні дихальні вправи УШУ оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг <b>Імітує</b> техніку рук спортсмена в повітрі на час; <b>Бере участь</b> у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами; рухливих іграх загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом; естафети для розвитку фізичних якостей, стрибки через скакалку (вперед і назад). <b>Володіє:</b> <i>технікою рук спортсмена:</i> оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук, ніг, стрибків УШУ; <i>технікою ніг спортсмена:</i> махові вправи ногами, удари ногами; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг УШУ. <b>Демонструє</b> навчальну форму комплексу «32 форми (прийомів) чаньцюань, гуньшу». <i>групове виконання форми:</i> групове виконання вивченої форми; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання комплексу «32 форми (прийомів) чаньцюань, гуньшу».</p>	<p>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.</p>	
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<b>Характеризує:</b> історію та місце українського	Правила безпеки під час виконання оздоровчих	Практичне виконання рухів і вправ УШУ на

<p>УШУ на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені;  оздоровчу та прикладну спрямованість УШУ; правила спортивного етикету УШУ, естетичного виховання відповідно до вимог Української федерації УШУ;  <b>Наводить приклади</b> естетичного виховання у процесі занять УШУ;  <b>Орієнтується</b> у знаннях термінології УШУ  <b>Пояснює</b> значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність;  <b>Називас:</b> принципи розвитку вольових якостей у процесі занять УШУ; видатних спортсменів України;  <b>Дотримується</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами УШУ.  <b>Виконує:</b> стройові й організаційні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешиккування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи; різновиди стрибків: на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, стрибки через скакалку (вперед і назад), стрибки через гімнастичну лаву, стрибки з поворотом на 360° вліво-вправо; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: хлопці – від підлоги, підйом ніг у висі не перекладині (імітація рухів ніг у стрибку при підйомі ніг), дівчата – від гімнастичної лави,</p>	<p>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, вправи з палкою (гунь); перешиккування, 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, «перехресні» кроки), стрибки через скакалку, стрибки через гімнастичну лаву; стрибки з поворотом на 360° вліво-вправо;  витривалості: імітаційні вправи УШУ для рук у повітрі;  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°,</p>	<p>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 прийомів та прикладного значення УШУ «що це і як застосувати»  «Вкажи на помилку та виконай вірно»  Проектна діяльність з розподілом на групи і команди  Склади комбінацію рухів.  Підбери прийом проти суперника.  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</p>
--	--	--

<p>підйом ніг у висі не перекладає (імітація рухів ніг у стрибку при підйомі ніг); швидкісні розвороти та зміни напрямлення бігу, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо), біг спиною вперед, біг з обертотом на 360°; вправи з широкою амплітудою рухів руками та ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера; стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони); способи пересувань у стійках; удари руками та ногами, стрибки, комбінації стрибків з ударами ніг та приземленням; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами УШУ (5 стійок): пересування в стійках вершника, лучника, порожній крок, крок дракона; махи ногами: прямий мах, круговий назовні, круговий внутрішній мах, удар ногою: в бік, в перед (пятою, підйомом стопи), удар ногою в бік з розворотом на 360°; технічні вправи руками: піднімаючий кулак, «накриваючий» кулак, «ріжуча» долонь, «пронизуюча» долонь, «кігті тигра».</p> <p>спеціальні акробатичні вправи: <u>хлопці</u> – перекид назад; перекид вперед; довгий перекид уперед, переворот на руках махом правою ногою «колесо»; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад), переворот на руках махом правою ногою «колесо»;</p>	<p>лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо), біг спиною вперед; гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів; швидко-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони); навчальні розважальні ігри: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, естафети; рухливі ігри: загально-розвиваючого 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 градусів, стрибок і удар ногою вперед внутрішньою поверхнею стопи з поворотом на 360 градусів 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>спеціальні акробатичні вправи: <u>хлопці</u> – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ, переворот на руках махом правою ногою «колесо» ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ, переворот на руках махом правою ногою «колесо» ;</p> <p>спеціальні дихальні вправи:</p> <p>спеціальні дихальні вправи УШУ оздоровчого</p>	<p>фізкультурно-оздоровчих заходах з УШУ.</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; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг <b>Імітує</b> техніку рук спортсмена в повітрі на час; <b>Бере участь</b> у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами; рухливих іграх загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом; естафети для розвитку фізичних якостей, стрибки через скакалку (вперед і назад). <b>Володіє:</b> технікою рук спортсмена: оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук, ніг, стрибків УШУ; технікою ніг спортсмена: махові вправи ногами, удари ногами; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг УШУ. технікою стрибків: 4 базових стрибки <b>Демонструє</b> навчальну форму 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 «32 форми (прийомів) чаньцюань, гуньшу».</p>	<p>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.</p>	
--	---	--

АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Малечко Т. А.

**Варіативний модуль  
ФІСТБОЛ  
7 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує</b> досягнення фістбольних команд; <b>називає:</b> основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; <b>застосовує</b> спеціальні вправи фістболіста; <b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику</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.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та фістболу). <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 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</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості). 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.</p>

		Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
<p><b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та подач і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі) бачить взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;</p> <p><b>прагне</b> перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники;</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><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та фітболу).</p> <p><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 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, 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><b>виконує:</b> пересування, різними способами,</p>	<p>Пересування різними способами в поєднанні з</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії</p>



<p>поєднуючи з передачами та прийомами; нижню подачу; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); кидки фістбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання м'яча в ціль; верхню подачу в стіну та на точність на партнера; верхню подачу через стрічку (сітку); прийом м'яча знизу;  <b>застосовує:</b> взаємодію гравців нападую та захисту;  <b>бере участь</b> у навчальній грі фістбол;  <b>поділяє</b> принципи Олімпійського руху та fair play; ставиться з повагою до суперника;  <b>дотримується:</b> правил гри; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням;  <b>вміє</b> взаємодіяти з гравцями та співпрацювати у команді</p>	<p>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>(орієнтовні теми зі здорового способу життя та фістболу).  <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 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</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.  <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).  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>
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки фістболістів; засоби профілактики	Особливості фізичної підготовки фістболістів з урахуванням віку і статі.	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та

<p>травматизму юних фістболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами фістболу; <b>називає</b> правила контролю та самоконтролю; <b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику;</p>	<p>Розвиток фізичних якостей фістболістів. Правила контролю та самоконтролю під час занять фістболом. Профілактика спортивного травматизму.</p>	<p>фістболу). <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 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</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості). 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><b>виконує:</b> стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та фістболу). <i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку</p>

<p>швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подач і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі); <b>бачить</b> взаємозв'язок між систематичною руховою активністю та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;</p>	<p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи.</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. <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</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості). 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><b>виконує:</b> технічні прийоми: передачу м'яча зверху та прийом і передачу м'яча знизу в парах через стрічку (сітку); передачу м'яча зверху за спину в парах, трійках; прийом м'яча, що відскочив від гравця; нижню та верхню подачі; підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання та</p>	<p>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 ліній під час прийому м'яча після подачі.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та фітболу). <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 зміцненні</p>

<p>після удару в майданчик;  <b>застосовує:</b> правильну позицію гравця; взаємодію гравців під час прийому м'яча та після подачі;  <b>бере участь</b> у навчальній грі фітбол; вказує на основні помилки та виправляє їх;  <b>цікавиться</b> техніко-тактичною підготовленістю провідних фітболістів світу;  <b>здатен</b> долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети;  <b>організовує</b> самостійні заняття та змагання з фітболу</p>	<p>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 фітбол. Основні помилки.</p>	<p>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</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.  <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).  Ігри, розваги та квести: <i>індивідуально, в парях 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>
---	---	---

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує</b> поняття та терміни «фітблеєр» «сеттер»; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами фітболу (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців; безумовна відданість кожного</p>	<p>Поняття та терміни «фітблеєр», «сеттер», «сервер». Технічна та тактична підготовки фітболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців у нападі та захисті.  Виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами фітболу.  Взаємодія гравців нападу та захисту.  Основні засади суддівства.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та фітболу).  <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 зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів.</p>

<p>гравця); особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять фітболом; <b>обґрунтовує</b> взаємодію гравців нападу та захисту; <b>називає</b> основні засади суддівства; <b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику;</p>	<p>Профілактика травматизму під час занять фітболом.</p>	<p>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</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості). 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><b>виконує:</b> 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 кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подач і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі) <b>бачить</b> взаємозв'язок між систематичними</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><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та фітболу). <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 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</p>

<p>заняттями фізичною культурою та спортом і покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;  <b>прагне</b> перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники;  <b>здатен</b> долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети;</p>		<p>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 вмінь та навичок.  <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості).  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><b>виконує:</b> передачі м'яча зверху через сітку в парах; стандартний непрямий удар; прийом та передачі м'яча знизу через стрічку (сітку) в парах; верхню та нижню подачі; прийом м'яча після подачі; Нападаючий удар з власного підкидання; нападаючий удар після удару в майданчик; нападаючий удар з передачі партнера; врахування умов польоту м'яча, відстані до стрічки (сітки) та напрямку вітру на відкритому майданчику;  <b>застосовує</b> взаємодію гравців під час атаквальних та захисних дій;  <b>виконує</b> нападаючий «удар молота»; захисний технічний прийом за допомогою внутрішньої частини передпліччя,</p>	<p>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.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя та фітболу).  <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 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</p>

<p>розміщуючись позаду м'яча, обличчям до сітки;  <b>бере участь</b> у навчальній грі фістбол;  <b>відповідально</b> готується до змагань;  <b>пропагує</b> принципи Олімпійського руху та fair play;  <b>аналізує та порівнює</b> техніко-тактичну підготовленість учнів класу;  <b>критично порівнює</b> техніко-тактичну підготовку провідних фістболістів та власну  <b>організовує</b> самостійні заняття та змагання з фістболу;  <b>відповідально ставиться</b> до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів/учениць;  <b>виявляє</b> зацікавленість до підвищення ефективності фізичного самовиховання</p>	<p>Навчальна гра фістбол.</p>	<p>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 фізичного виховання на організм особистості).</i>  Ігри, розваги та квести: <i>індивідуально, в парах та командою.</i>  <i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</i>  Виконання інтерактивних вправ.  Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
<p>АВТОР: <b>Столітенко Є. В.</b></p> <p><b>Варіативний модуль</b>  <b>ФУТБОЛ</b>  <b>7 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p><b>Пояснює:</b> значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста.  <b>Наводить приклади</b> профілактики травматизму під час занять футболом.  <b>Характеризує</b> історію українського футболу.  <b>Дотримується</b> правил гри у футбол, правил безпеки під час уроків футболу.</p>	<p>Історія українського футболу.  Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста.  Профілактика травматизму під час занять футболом.  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>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу.  Обговорення та дискусії.</p>

<p><b>Володіє</b> технікою виконання вправ.</p> <p><b>Виконує:</b> стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу</p> <p><b>Виконує:</b> <i>пересування:</i> пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари різними способами; удари на точність і дальність;</p> <p><i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка з поворотом до 180° внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру; фінти «зупинкою» після передачі м'яча партнером з</p>	<p>прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; дістання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p> <p><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.</p> <p><i>Удари по м'ячу ногою:</i> удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність.</p> <p><i>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба.</p> <p><i>Зупинки м'яча:</i> зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому.</p> <p><i>Ведення м'яча:</i> вдосконалення вивчених способів ведення м'яча.</p> <p><i>Відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ.</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>пропусканням м'яча;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча у грі на виході.</p> <p><b>Застосовує:</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вивчені технічні прийоми (раціонально); взаємодію з партнерами під час організації атаки; взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання»; протидію передачам, веденню та удару по воротах; розіграш удару від своїх воріт, уведення м'яча у гру партнеру, що відкривається, після ловіння (для воротарів).</p> <p><b>Визначає</b> раціональну позицію в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.</p>	<p><i>Відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ.</p> <p><i>Жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p><i>Вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з місця і після розбігу.</p> <p><i>Елементи гри воротаря:</i> кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається.</p> <p><i>Індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів.</p> <p><i>Групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки.</p> <p><i>Індивідуальні дії у захисті:</i> вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.</p> <p><i>Групові дії в захисті:</i> вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.</p>	<p>Фронтальна форма виконання вправ.</p> <p>Колова форма виконання вправ.</p>
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
Володіє знаннями про спортивний режим і харчування юного футболіста; знаннями про	Українські та зарубіжні футбольні клуби.	Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації


<p>українські та зарубіжні футбольні клуби.</p> <p><b>Характеризує</b> основні поняття арбітражу.</p> <p><b>Дотримується</b> правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу.</p> <p><b>Володіє</b> технікою виконання вправ.</p> <p><b>Виконує:</b> стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; 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); 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; діставання 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 за спрощеними правилами з елементами футболу.</p> <p><b>Виконує:</b> <i>пересування:</i> різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем;</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; діставання 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><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.</p> <p><i>Удари по м'ячу ногою:</i> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить.</p> <p><i>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку.</p>	<p>(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><i>удари по м'ячу ногою:</i> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;</p> <p><i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки м'яча, що опускається, з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення й контролюючи м'яч;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;</p>	<p><i>Зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.</p> <p><i>Ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами.</p> <p><i>Відволікальні дії (фінти):</i> фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм.</p> <p><i>Відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор.</p> <p><i>Вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу.</p> <p><i>Жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p><i>Елементи гри воротаря:</i> вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні.</p> <p><i>Індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів.</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><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність.</p> <p><b>Застосовує:</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки; правильну взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; гру в один дотик; протидію передачі, веденню та удару по воротах; «закривання»; «перехоплення»; керування грою партнерів по обороні (для воротарів).</p> <p><b>Визначає</b> раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ігровій ситуації; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакуючим діям; момент для виходу з воріт (для воротарів).</p>	<p><i>Групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки; суперника; гра в один дотик.</p> <p><i>Індивідуальні дії в захисті:</i> уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.</p> <p><i>Групові дії в захисті:</i> вибір позиції та страхування під час організації протидії атакуючим діям.</p>	
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує</b> міжнародні футбольні організації.</p> <p><b>Володіє</b> основними жестами арбітрів.</p> <p><b>Називає</b> основні засоби профілактики травматизму на уроках футболу.</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</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу.</p>

<p><b>Дотримується правил:</b> гри у футбол; безпеки під час уроків футболу.</p> <p><b>Володіє</b> технікою виконання вправ.</p> <p><b>Виконує:</b> стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі ігри («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші) та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу.</p> <p><b>Виконує:</b> <i>пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;</p> <p><i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для</p>	<p>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; діставання 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><i>Пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.</p> <p><i>Удари по м'ячу ногою:</i> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари на точність і дальність.</p> <p><i>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку.</p> <p><i>Зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі.</p> <p><i>Ведення м'яча:</i> вдосконалення вивчених способів ведення м'яча.</p> <p><i>Відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою».</p> <p><i>Відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів.</p> <p><i>Вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних</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>подальших дій;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча, вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> прийоми, вивчені раніше, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні; вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність.</p> <p><b>Здійснює:</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вибір з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильнішого та раціональне використання вивчених технічних прийомів: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення залежно від напрямку, траєкторії та</p>	<p>положень з місця і після розбігу.</p> <p><i>Жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p><i>Елементи гри воротаря:</i> 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><i>Індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; уміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.</p> <p><i>Групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій.</p> <p><i>Індивідуальні дії в захисті:</i> вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м'яча.</p> <p><i>Групові дії в захисті:</i> взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова «стінки».</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>
---	---	---

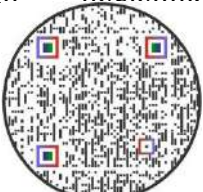
<p>швидкості руху м'яча; взаємодію з партнерами під час організації атаки та на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання», «перехоплення» та відбір м'яча; чисельну перевагу в обороні; взаємодію в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організацію і побудову «стінки»; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт (для воротарів); організацію атаки під час уведення м'яча в гру (для воротарів).</p>		
<p>АВТОРИ: Шостак Є. Ю.; Новік С. М.; Момот О. О.</p> <p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль ФУТЗАЛ 7 клас</b></p>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Характеризує:</b> досягнення українських команд з футзалу на міжнародній арені; стан футзалу в країні, області, місті; провідні країни та найкращі команди з футзалу; поняття техніка і тактика у футзалі.</p> <p><b>Пояснює:</b> техніку виконання прийомів гри у футзал.</p> <p><b>Інтерпретує:</b> офіційні правила гри футзал.</p> <p><b>Дотримується:</b> гігієнічних вимог, правил безпеки і поведінки у спортивному залі при виконанні фізичних, техніко-тактичних вправ.</p> <p><b>Застосовує:</b> природні фактори для загартування організму та зміцнення власного здоров'я.</p>	<p>Участь українських команд за кордоном, в країні, області, місті. Видатні футзалісти України (чоловіки та жінки).</p> <p>Навчально-наочний посібник «Футзал в ілюстраціях»</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>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</p>	<p><b>Практичне виконання</b> 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. Колова форма виконання вправ.</p> <p><b>Пошукові завдання</b> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів зі змагань, автобіографічні події відомих</p>

<p><b>Контролює:</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Володіє:</b> технікою виконання спеціальних вправ для розвитку рухових якостей.</p> <p><b>Виконує:</b> спеціальні бігові вправи для розвитку фізичних якостей необхідних для гри у футзал; вправи з елементами футзалу для розвитку фізичних якостей; пересування різними способами, які застосовують у футзалі.</p> <p><b>Бере участь:</b> у естафетах та рухливих іграх із м'ячем.</p> <p><b>Характеризує:</b> основні технічні прийоми футзалу й особливості їх виконання.</p> <p><b>Володіє:</b> технікою виконання вправ.</p> <p><b>Виконує:</b> усі види і способи пересування у різних поєднаннях з зупинками та технікою володіння м'ячем; прийняття м'яча із подальшою передачею; підвідні вправи для удару по воротам; удари по м'ячу ногою: середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться; удари на точність; удари носком; зупинки м'яча: зупинка м'яча підошвою; ведення м'яча вивченими способами; відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «ударом» ногою з пропусканням м'яча; відбирання м'яча: відбирання м'яча атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ.</p> <p><b>Здійснює:</b> вибір місця для виконання передачі, вибір способу передачі, визначення напрямку передачі партнеру; введення м'яча</p>	<p>(спортивному залі).</p> <p>Вплив природних факторів на зміцнення здоров'я та загартування організму.</p> <p>Спеціальні бігові вправи; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; 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» біг; рухливі ігри; прискорення контролюючі м'яч.</p> <p>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</p>	<p>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><b>Обговорення та дискусії</b> (орієнтовні теми відповідно до вікової категорії учнів).</p> <p><b>Спортивний квест практичного характеру</b> «Вкажи на помилку та виконай правильно», «Повтори по опису».</p> <p><b>Рухливі ігри та вправи</b> для розвитку фізичної та технічної підготовки (відповідно до вікової категорії учнів).</p> <p><b>Проектна діяльність</b> 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><b>Інтегровані завдання</b> поєднання специфічної рухової діяльності футзалу із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p>
--	---	---



<p>у гру із-за бокової лінії (аут); взаємодію з партнерами під час з організації атаки. <b>Бере участь:</b> у навчальних іграх у футзал за спрощеними правилами.</p>	<p>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. 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 рухів та елементів футзалу під час фізкультпауз та фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо. <b>Участь у спортивних змаганнях та фізкультурно-спортивних заходах:</b> 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 навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Характеризує та пояснює:</b> вплив занять футзалом на розвиток усіх систем організму; способи відновлення працездатності; засоби і методи розвитку швидкості, сили, спритності необхідні для гри у футзал; технічну, тактичну та психологічну підготовку у футзалі. <b>Володіє:</b> знаннями спортивного режиму та харчуванням юного футзаліста; знаннями про українські та закордонні клуби. <b>Здійснює:</b> самоконтроль під час фізкультурно-спортивної та навчально-тренувальної діяльності. <b>Інтерпретує:</b> офіційні правила гри у футзал; офіційні жести арбітра. <b>Контролює:</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. <b>Дотримується:</b> гігієнічних вимог і правил безпеки; правил поведінки на ігровому майданчику та спортивному залі при</p>	<p>Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається футзалом; шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення учня/учениці. Способи відновлення працездатності у спорті, зокрема у футзалі. Особливості спеціальної фізичної підготовки (розвиток швидкості, спритності, сили) із урахуванням гендерних і вікових особливостей. Спортивний режим та харчування спортсмена. Українські та закордонні футзальні клуби. Самоконтроль за самопочуттям у ході занять футзалом. Гігієнічні вимоги при заняттях фізичною культурою і спортом. Офіційні правила гри у футзал. Навчально-наочний посібник «Футзал в ілюстраціях».</p> 	<p><b>Практичне виконання</b> 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. <b>Рухливі ігри та вправи</b> для розвитку фізичної та технічної підготовки (відповідно до вікової категорії учнів). <b>Бесіда</b> «Вплив шкідливих звичок на здоров'я людини». <b>Пошукові завдання</b> 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</p>

виконанні фізичних вправ; правил гри у футзал.

**Володіє:** технікою виконання спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей.

**Виконує:** спеціальні бігові вправи для розвитку фізичних якостей необхідних для гри у футзал; вправи з елементами футзалу для розвитку фізичних якостей; пересування різними способами, які застосовують у футзалі.

**Бере участь:** у естафетах та рухливих іграх та спортивних іграх з елементами футзалу.

**Пояснює та виконує:** основні поняття техніки і тактики гри у футзал; техніку виконання прийомів гри; удари по м'ячу ногою різними способами; удари на точність та дальність; зупинки м'яча: зупинка м'яча підшвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми (для хлопців); ведення м'яча вивченими способами (підшвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому) збільшуючи швидкість руху, виконуючи прискорення та обведення контролюючи м'яч; відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «перенесенням ноги через м'яч», «відходом», «наступанням на м'яч однією ногою з розворотом»; відбирання м'яча: відбирання м'яча атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; жонгливання м'ячем: ногою, стегном, головою; елементи гри воротаря: ловіння, кидки м'яча рукою, вибір місця у штрафному майданчику.

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 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 підшвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми (для хлопців).

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».

**Обговорення та дискусії** (орієнтовні теми відповідно до вікової категорії учнів).

**Спортивний квест теоретичного характеру** на знання футзальної термінології «Відгадай та 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

<p><b>Аналізує:</b> помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів.</p> <p><b>Здійснює:</b> маневрування на футзальному майданчику: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, взаємодія з партнерами, створення чисельної переваги на окремій ділянці майданчика; взаємодію з партнерами під час організації атаки; гру в один дотик; протидію передачі.</p> <p><b>Бере участь:</b> у навчальній грі футзал.</p>	<p>Ведення м'яча: вдосконалення раніше вивчених способів ведення м'яча.</p> <p>Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p>Відбирання м'яча: атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.</p> <p>Відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «ударом» ногою з пропусканням м'яча, «відходом»; «наступанням на м'яч однією ногою з розворотом», «перенесенням ноги через м'яч».</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 організації атаки, гра в один дотик, вибір 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>	<p>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><b>Інтегровані завдання</b> 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.</p> <p><b>Участь у спортивних змаганнях та фізкультурно-спортивних заходах:</b> 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>
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Називає:</b> зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби їх запобігання; способи відновлення працездатності; правила першої допомоги під час травм.</p> <p><b>Пояснює:</b> основні поняття техніки і тактики гри у футзал; інтегральну підготовку у футзалі; техніку виконання прийомів гри у</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><b>Практичне виконання</b> 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</p>

футзалі (ведення, зупинки, удари, передачі).

**Володіє:** основними жестами арбітрів.

**Аналізує:** помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів.

**Дотримується:** режиму дня, правильного харчування; основних правил гри у футзал; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням.

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

**Володіє:** технікою виконання спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей.

**Виконує:** спеціальні бігові вправи для розвитку фізичних якостей необхідних для гри у футзал; вправи з елементами футзалу для розвитку фізичних якостей; пересування різними способами, які застосовують у футзалі.

**Бере участь:** у естафетах, рухливих та спортивних іграх з елементами футзалу; гри у футзал.

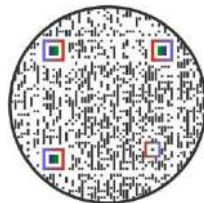
**Пояснює:** основні поняття техніки і тактики гри; техніку виконання прийомів гри у футзал.

**Виконує:** різні поєднання пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою різними способами; удари на точність та дальність; удари по м'ячу головою без стрибка та у стрибку; зупинки м'яча: зупинка м'яча підошвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми (для хлопців); ведення м'яча вивченими

Основні засади арбітражу у футзалі.

Режим дня. Організація самостійних занять футзалом.

Навчально-наочний посібник «Футзал в ілюстраціях»



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 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.

Рухливі ігри, естафети та спортивні ігри з елементами футзалу.

Основні поняття техніки і тактики гри у футзал, характеристика технічних прийомів.

Командні тактичні дії в нападі та захисті та їх застосування.

Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.

Техніка виконання удару по м'ячу ногою: удари різними (раніше вивченими) способами; удари головою по м'ячу з місця та у стрибку: удари по

командні тактичні дії.

Фронтальна та колова форма виконання вправ.

**Рухливі ігри та вправи** для розвитку фізичної та технічної підготовки (відповідно до вікової категорії учнів).

**Бесіда** «Які риси характеру розвиває спорт».

**Тест-картка** перевірки теоретичної сформованості учнів з варіативного модуля «Футзал»



**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».

**Обговорення та дискусії** «Фізкультурно-

<p>способами (підшвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, «носком») збільшуючи швидкість руху, виконуючи прискорення та обведення контролюючи м'яч; відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «ударом» ногою з пропусканням м'яча, «відходом», «перенесенням ноги через м'яч», «наступанням на м'яч однією ногою з розворотом» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор; відбирання м'яча: відбирання м'яча атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; жонгливання м'ячем: ногою, стегном, головою; введення м'яча із-за бокової (аут); елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, кидки м'яча рукою, вибір місця у штрафному майданчику.</p> <p><b>Здійснює:</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги як в атаці, так і захисті, побудова «стінки».</p> <p><b>Визначає:</b> своє місце на майданчику у залежності від дій іншого гравця.</p> <p><b>Бере участь:</b> у навчальних іграх з футболу.</p>	<p>м'ячу середньою частиною лоба.</p> <p>Зупинки м'яча: зупинка м'яча підшвою, 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 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: футбол на четверо воріт, тримаючись за руки – парами, забивати гол тільки у ворота певного кольору (позначається фішками), безпосередньо гра у футбол.</p>	<p>оздоровча діяльність у моєму житті», «Формування соціальних компетентностей у процесі занять футболом» та орієнтовні теми відповідно до вікової категорії учнів.</p> <p><b>Спортивна вікторина</b> на знання теорії з варіативного модуля «Футбол» – «Футбол – це крила, що дає людям силу».</p> <p><b>Спортивний квест практичного характеру</b> «Командна гра – шлях до перемоги».</p> <p><b>Проектна діяльність</b> 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, «носком»; підбери вправи для удосконалення ударів по воротах з підйому, «носком».</p> <p><b>Інтегровані завдання</b> поєднання специфічної рухової діяльності варіативного модуля «Футбол» із окремими аспектами вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів футболу під час фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо.</p> <p><b>Участь у спортивних змаганнях та фізкультурно-спортивних заходах:</b> у естафетах із елементами футболу; гра у футбол на офіційних змаганнях (шкільних, міжшкільних, регіональних та всеукраїнських).</p>
---	---	---

АВТОРИ: Анатолій РЕБРИНА, Андрій РЕБРИНА, Володимир ГОНЧАРЕНКО, Галина КОЛОМОЄЦЬ

Варіативний модуль  
ХОКЕЙ НА ТРАВІ

7 клас

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>розкриває</b> історію українського хокею на траві на етапі розвитку Європейських ігор;</p> <p><b>характеризує</b> становлення та розвиток хокею на траві в Україні;</p> <p><b>розповідає:</b> про майданчик, обладнання, інвентар для гри хокей на траві; основні правила гри;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>називає:</b> основні вимоги до гри хокей на траві, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпечної поведінки та основних правил гри з хокею на траві;</p> <p><b>виконує</b> ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;</p> <p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами хокею на траві;</p> <p><b>виконує:</b> біг – основний спосіб переміщення в хокеї на траві, спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підйманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, стрибки, які використовуються при виконанні поворотів і зупинок, для зупинки м'ячів, які високо летять (після закидування), а також для подолання перешкод, що виникли у вигляді ключки суперника, яка лежить, спеціальні</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><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи та їх елементи.</i> 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 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>Спеціальні вправи: удари м'яча у вертикальну ціль; естафети.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Техніка гри польового гравця. Класифікація техніки гравця. Техніка нападу. <i>Рухливі ігри:</i> «Елементи цікавої фізкультури», «Хто зайвий?», «Мисливець і</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з хокею на траві та здорового способу життя).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри хокей на траві.</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 хокею на траві на організм особистості).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами хокею на траві: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з хокею на траві.</p>

<p>вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для рук та ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі); імітаційні вправи: імітація ударів по м'ячу (у різному та заданому темпі);</p> <p><b>характеризує:</b> розміщення гравців на майданчику (хокейному полі);</p> <p><b>обґрунтовує</b> значення співпраці гравців своєї команди під час навчальної гри;</p> <p><b>підтримує</b> гравців своєї команди, допомагає їм виконувати завдання під час навчальної діяльності;</p> <p><b>знає</b> про значення дотримання норм етичної поведінки під час гри;</p> <p><b>пояснює</b> значення дотримання правил гри під час навчальної гри;</p> <p><b>виконує:</b> спеціальні вправи для ударів по м'ячу у вертикальну ціль; естафети, стійку гравця для ударів по м'ячу, вибір вихідного положення;</p> <p><b>бере участь</b> у рухливих іграх «Елементи цікавої фізкультури», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому», «Хто найвлучніший?» тощо;</p> <p><b>оцінює</b> ефективність хокею на траві для особистого здоров'я та оточення;</p> <p><b>володіє та використовує</b> фізичні вправи, для запобігання сутулості та плоскостопості;</p> <p><b>взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних дій</p>	<p>звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» естафети та інше</p>	<p>Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей</p>
<p><b>8 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>

<p><b>розкриває</b> еволюцію сучасних систем гри у хокей на траві;</p> <p><b>обґрунтовує</b> розподіл функцій між окремими гравцями;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпечної поведінки та основних правил гри з хокею на траві;</p> <p><b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;</p> <p><b>володіє:</b> місцем знаходження гравців своєї команди та команди суперника;</p> <p><b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами хокею на траві;</p> <p><b>виконує:</b> спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;</p> <p>вправи на розтягування;</p> <p>вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі); для пальців ніг;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі);</p> <p><b>виконує:</b> стрибки поштовхом однієї або двох ніг, зупинку м'яча, що високо летить, у стрибку, види та способи ударів по м'ячу на ігровому майданчику;</p> <p>вибір місця для ударів по м'ячу;</p> <p><b>бере участь:</b> у навчальній грі хокей на траві за основними правилами; у рухливих іграх з основними елементами хокею на траві; у рухливих іграх з розвитку спритності та швидкості;</p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та</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.</p> <p>Особиста санітарна гігієна та здоровий спосіб життя гравця.</p> <p>Основні правила гри: капітани команд, інвентар та форма гравців, тривалість гри.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i> Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>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><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Повороти у випадку технічного їх виконання. Зупинки: стрибком і випадом. Ривки із швидким переміщенням.</p> <p>Фінти. Техніка володіння ключкою і м'ячем.</p> <p>Спосіб тримання ключки – хват. Різні варіанти жонглювання 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 правилами, рухливі ігри: з елементами хокею на</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з хокею на траві, здорового способу життя та розвитку професійно-важливих якостей засобами хокею на траві).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> 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><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив хокею на траві на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами хокею на траві: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з хокею на траві</p>
---	---	---



<p>здоров'я оточуючих;  <b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;  <b>оцінює</b> ефективність хокею на траві для особистого здоров'я та оточення;  <b>обґрунтовує</b> значення співпраці гравців своєї команди під час навчальної гри;  <b>підтримує</b> гравців своєї команди, допомагає їм виконувати завдання під час навчальної діяльності;  <b>знає</b> про значення дотримання норм етичної поведінки під час гри;  <b>пояснює</b> значення дотримання правил гри під час навчальної гри</p>	<p>траві, «Цікавої фізкультури», «Хто зайвий?», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» естафети та інше.</p>	
--	--	--

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>розкриває</b> діяльність Міжнародної федерація з хокею на траві (ФІХ);  <b>розкриває</b> основні функції по відповідним амплу гравців;  <b>обґрунтовує</b> поєднання ігрових ситуацій у певну систему;  <b>обґрунтовує</b> хокей на траві як складову програми Олімпійських ігор;  <b>дотримується</b> правил безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри;  <b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;  <b>володіє:</b> місцем знаходження гравців своєї команди та суперника;  <b>виконує</b> ролі різних амплу під час навчальної гри;  <b>розвиває</b> професійно-важливі якості засобами хокею на траві;  <b>виконує:</b> спеціальні вправи для розвитку</p>	<p>Значення та місце українського хокею на траві на сучасному етапі розвитку європейських та світових ігор.  Види ударів у хокеї на траві. Значення для команди успішних точних ударів.  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.  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.  <i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i>  Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, червеного преса, спини, вправи на</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з хокею на траві, здорового способу життя та розвитку професійно-важливих якостей засобами хокею на траві).  <i>Індивідуальний:</i> 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.  <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.  <i>Практичне</i> виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та</p>

<p>гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;</p> <p>вправи на розтягування;</p> <p>вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі); для пальців ніг;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі);</p> <p><b>виконує:</b> види та способи ударів по м'ячу на ігровому майданчику;</p> <p>вибір місця для ударів по м'ячу, основні завдання гри в обороні;</p> <p>ходьбу і біг у різних поєднаннях при опікуванні нападником, переслідування нападників після невдалого відбору м'яча, перехоплення м'яча;</p> <p>основні способи протидії гравцям команди-суперника;</p> <p><b>обґрунтовує</b> значення співпраці гравців своєї команди під час навчальної гри;</p> <p><b>підтримує</b> гравців своєї команди, допомагає їм виконувати завдання під час навчальної діяльності;</p> <p><b>знає</b> про значення дотримання норм етичної поведінки під час гри;</p> <p><b>пояснює</b> значення дотримання правил гри під час навчальної гри;</p> <p><b>бере участь:</b> у навчальній грі хокею на траві за основними правилами; у рухливих іграх з елементами хокею на траві; у рухливих іграх з розвитку спритності та швидкості;</p>	<p>розтягування.</p> <p>Прикладні фізичні вправи на розвиток професійно-важливих фізичних та особистісних 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><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Техніка захисту.</p> <p>Швидке переміщення по майданчику, несподівана зміна темпу і напрямку руху, та відбирання м'яча у суперника. Техніка пересування. Техніка протидії володінню м'ячем.</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 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>навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив хокею на траві на організм людини).</p> <p><i>Ігри, розваги та квести</i> 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><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я, до здоров'я гравців своєї команди та здоров'я гравців команди суперника;  <b>знає</b> як вести здоровий спосіб життя;  <b>оцінює</b> ефективність хокею на траві для особистого здоров'я та оточення;  <b>володіє</b> знаннями та використовує фізичні вправи для запобігання сутулості та плоскостопості;  <b>взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних дій</p>		
<p>АВТОРИ: Єрмоєнко Є. А., Федоров С. І.</p>		
<p><b>Варіативний модуль ХОРТИНГ</b></p>		
<p><b>7 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p><b>характеризує</b> 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;  <b>має поняття про:</b> 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;  <b>називає:</b> види технічних прийомів хортингу та його оздоровчої системи;  <b>дотримується правил:</b> особистої гігієни,</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.  <b>Загальна та спеціальна фізична підготовка</b>  <i>Загальна фізична підготовка</i></p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.  <i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортингу.  <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i>  Побудова спортивної підготовки в хортингу.  Як краще розподілити обов'язки у навчальній групі з хортингу.  Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p>

<p>питного режиму, техніки безпеки під час занять хортингом;</p> <p><b>виконує:</b> стройові та організовувальні вправи і прийоми;</p> <p>вправи з предметами;</p> <p>перешикання, повороти в русі;</p> <p>підстрибування вгору з упору присівши;</p> <p>різновиди стрибків, акробатичні вправи;</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі лежачи:</p> <p>хлопці – від підлоги, дівчата – від гімнастичної лави;</p> <p>старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг з високим підніманням стегна, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи для ударної техніки, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед);</p> <p>пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів хортингу у завершальних точках пересування;</p> <p>пересування у парі на дистанції 2 м.;</p> <p>"човниковий" біг 4x9 м.;</p> <p>стрибок у довжину з місця;</p> <p>викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок:</p> <p>хлопці – з повного присіду, дівчата – у напівприсіді;</p> <p><b>витривалості:</b> рівномірний біг без урахування часу 800 м., (дівчата), 1000 м. (юнаки); бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціальноприкладного характеру;</p> <p>з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда",</p>	<p>Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;</p> <p><i>Спеціальна фізична підготовка</i></p> <p><i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i></p> <p><b>сили:</b> згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p><b>швидкості:</b> 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.; <b>спритності:</b> "човниковий" біг;</p> <p><b>швидкісно-силових якостей:</b> 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); <b>рухливі ігри:</b> 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><i>Техніко-тактична підготовка</i></p> <p><b>пересування:</b> 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</p>	<p><i>Квест на знання термінології хортингу</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортингу.</p>
--	---	--

<p>"Двобій півнів" з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад).</p> <p><b>виконує:</b> пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніка простих поворотів у русі в стійці; самостраховки при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці); володіє: технікою рук хортингіста: імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; технікою ніг хортингіста: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика з застосуванням техніки ніг хортингу;</p> <p><b>володіє:</b> технікою рук хортингіста: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; технікою ніг хортингіста: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вгору, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу.</p> <p><b>виконує:</b> 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; групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів</p>	<p>(внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу;</p> <p><b>вправи для ніг:</b> 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.</p> <p><b>Групове виконання форми:</b> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>	
---	--	--

передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.		
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує:</b> гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять хортингом;</p> <p><b>має поняття про:</b> значення й основні правила загартування; основні засоби та методика застосування процедур загартування; використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму; варіанти загартувань;</p> <p><b>характеризує:</b> поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини; види та варіанти режимів дня; отримує рекомендації щодо порядку дня хортингістів; харчування та його значення у збереженні та зміцненні здоров'я; продукти харчування та їх склад і цінність.</p> <p><b>Називає:</b> засоби попередження інфекційних захворювань; розказує про: роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями хортингу;</p> <p><b>Виконує:</b> 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</p> <p><b>На витривалість:</b> рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки);</p> <p><b>спеціальні фізичні вправи:</b> – згинання та</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><i>Загальна фізична підготовка Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> 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);</p> <p><i>Спеціальна фізична підготовка</i></p> <p><i>Спеціальні фізичні вправи:</i> – 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; –</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортингу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Побудова спортивної підготовки в хортингу. Як краще розподілити обов'язки у навчальній групі з хортингу.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання термінології хортингу</i></p> <p>«Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p>

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);

**виконує:** високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; спеціальну вправу на витривалість із застосування техніки рук і ніг хортингіста в повітрі "Вільне імітування на час" (3 хв.); бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціальноприкладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).

**виконує:** пересування та 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:**

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.

**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.

**вправи для рук:** імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи та викиди рук

*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>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><b>володіє:</b> технікою дій руками: імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи та викиди рук вперед (розслаблених, напружених). технікою дій ногами: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, у сторону).</p> <p>технікою дій тулубом: швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулуба для виконання технічних дій хортингу; демонструє навчальну форму хортингу на 16 рахунків і самостійно: – другу атаквальну; 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>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;</p> <p><b>вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</b></p> <p>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>	
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує:</b> гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту в різних країнах світу; вплив занять хортингом на основні функції та системи організму;</p> <p><b>називає:</b> основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу; має поняття про: психологічну</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</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортингу на організм</i></p>



<p>підготовку в хортингу; основні технічні дії в хортингу; основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні;</p> <p><b>називає:</b> види тактики хортингу; основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростіша тактична підготовка технічних дій.</p> <p><b>дотримується:</b> правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки хортингу;</p> <p><b>виконує:</b> 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);</p> <p><b>вправи на спеціальну витривалість:</b> – мах прямою ногою вгору 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.; бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціалізованого характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку</p>	<p>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><i>Загальна фізична підготовка Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i></p> <p>вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;</p> <p><b>вправи на витривалість:</b> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);</p> <p><i>Спеціальна фізична підготовка вправи на спеціальну витривалість:</i> – мах прямою ногою вгору 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; спеціалізованого характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p> <p><b>Пересування:</b> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо;</p>	<p>людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортингу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Побудова спортивної підготовки в хортингу. Як краще розподілити обов'язки у навчальній групі з хортингу.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання термінології хортингу</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом проти суперника.</p>
--	--	---

фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).

**виконує:** пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо;

**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;

**володіє:** технікою рук хортингіста: 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;

**технікою ніг хортингіста:** 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;

**технікою тулуба хортингіста:** оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів шиєю до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ;

**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;

**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;

**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;

**вправи для тулуба:** оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів шиєю 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 самостійно;

**групове виконання форми:** виконання вивченої

<p><b>виконує:</b> комбінації дій руками та ногами: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.);</p> <p><b>вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</b></p> <p>демонструє навчальну форму хортингу на 24 рахунки та самостійно: – третю захисну; групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу. дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках.</p>	<p>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

**7 клас**

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

<p>хортинг фехтування.</p> <p><b>Описує</b> спортивну зброю та форму хортинг фехтування – та її гігієнічні вимоги;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час занять хортинг фехтуванням.</p> <p><b>Виконує:</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з шаблею, фехтувальними тренажерами та обтяжувачами; у парах; пересування з ударами; привітання, вихід у базову стійку, зміну стійки з правобічної на лівобічну та навпаки; кроки у стійці: основний, приставний, схрещений та випад пересуваючись у різні напрямки вбік, вперед, назад.</p> <p><b>Вправи для розвитку фізичних кондицій:</b> старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи та вправою «лучник» (<b>хлопці</b> від підлоги, <b>дівчата</b> від гімнастичної лави або з упором на колінах); «човниковий» біг 4×9 м, табата; рівномірний біг до 1000 м (<b>хлопці</b> 1000 м, <b>дівчата</b> 500 м); ходьба у стійці, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, присід, присід з вистрибуванням, випад вперед, згини та розгини тулубу у положенні лежачи на спині; види оздоровчих елементів і вправ хортинг фехтування на розвиток бойового та рухового центрів: вправи «розкрутка», «простройка»; <b>самострахування при падінні на хорт (м'який</b></p>	<p>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; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; базова стійка; різновиди пересувань у стійці; гімнастичні вправи</p> <p><b>Вправи для розвитку фізичних кондицій:</b></p> <p><b>швидкості:</b> біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м,</p> <p><b>сили:</b> 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><b>спритності:</b> «човниковий» біг, стрибки через скакалку;</p> <p><b>витривалості:</b> рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу).</p> <p><b>координації рухів:</b> вправи на розвиток та координацію центрів фехтувальника з фехтувальними тренажерами та зі спортивно-тренувальною зброєю – вправа «розкрутка»;</p> <p><b>рухливі ігри:</b> загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом «Джагер», «Хортингбол» з елементами хортинг</p>	<p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання термінології хортинг фехтування «Вгадай, назви, виконай»</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Склади комбінацією з серії ударів шаблею.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ хортинг фехтування, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших видів фехтування.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортинг фехтування.</p>
---	--	---

килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці;  
спеціальні акробатичні вправи: **хлопці та дівчата** – 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);  
базова фехтувальна підготовка: траєкторії ударів; принцип руху клинка по дузі; положення клинка; вивчення 1-ї, 2-ї, 3-ї та 4-ї траєкторії; вміння роботи шаблею від плеча; положення фехтувальника; види переміщень; переміщення в стійці – основний крок, приставний крок, схресний крок, крок зі зміною стійки, випад;  
**Застосовує** страхування під час виконання гімнастичних вправ;  
**Бере участь** у рухливих іграх загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом «Джагер», «Хортингбол» з елементами хортинг фехтування, стрибки через скакалку (вперед, назад); у навчальних, контрольних та спортивних двобоях (спарингах);  
**Володіє:** базовою стійкою, основними переміщеннями, рублячим ударом шаблею по чотирьох траєкторіях – як на праву так і на ліву руку, основними видами оздоровчих елементів і вправ хортинг фехтування;

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 кожную руку; комбінації з рублячих ударів у русі синхронізовано з руховим центром;  
*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><b>Демонструє:</b> контроль бою під час навчальних та спортивних двобоїв (спарингів); <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>		
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує:</b> історію та завдання заснування і подальшого розвитку хортинг фехтування в Україні; місце українського шабельного бою на сучасному етапі розвитку спорту; результати виступів українських спортсменів; оздоровчу та прикладну спрямованість хортинг фехтування; правила спортивного етикету хортинг фехтування, етичного та естетичного виховання відповідно до вимог Національної федерації хортинг фехтування України;</p> <p><b>Наводить приклади</b> естетичного виховання у процесі занять хортинг фехтуванням;</p> <p><b>Орієнтується</b> у Інструкціях та правилах змагань з хортинг фехтування у розділі «шабельний двобій», розроблених НФХФУ</p> <p><b>Пояснює</b> значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.</p> <p><b>Називає:</b> принципи розвитку вольових якостей у процесі занять хортинг фехтуванням; п'ять складових майстерності хортинг фехтувальника.</p>	<p>Правила безпеки під час виконання оздоровчих фізичних вправ.</p> <p>Історія та завдання заснування хортинг фехтування в Україні. Місце українського шабельного бою на сучасному етапі розвитку спорту, результати виступів українських спортсменів.</p> <p>Оздоровча та прикладна спрямованість хортинг фехтування.</p> <p>Правила спортивного етикету, етичного та естетичного виховання відповідно до вимог Національної федерації хортинг фехтування 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><b>Практичне виконання</b> рухів і технік хортинг фехтування на різних етапах навчання, формування вмінь і навичок.</p> <p><b>Пошукові завдання</b> 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><b>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</b></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><b>Квест на знання термінології хортинг фехтування</b> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p><b>Проектна діяльність</b> з розподілом на групи і команди</p>

<p><i>Дотримується</i> правил безпеки під час занять хортинг фехтуванням.</p> <p><i>Виконує:</i> стройові й організовувальні вправи і прийоми зі зброєю; спеціальні вправи з суб'єктивно важкими предметами та фехтувальними тренажерами; перешикування, повороти в русі; пересування у стійці; акробатичні вправи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави; вправу «лучник»; швидкісні розвороти та зміни напрямлення бігу, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо); вправи з широкою амплітудою рухів руками та ногами; махові рухи; пасивні нахили; присід з вистрибуванням, випаді вперед, згини та розгини тулубу у положенні лежачи на спині; способи пересувань у стійці (вперед, назад, по колу, основним, приставним, схресним кроком, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; <i>синхронізація способів пересування з техніками основних ударів шаблею:</i> траєкторії ударів шаблею, типологія ударів, постановка рублячого та колючого ударів від бойового центру з виконанням імітаційних ударів шаблею по повітрю по чотирьох траєкторіях у русі; <i>спеціальні акробатичні вправи:</i> перекат із стійки назад зі зброєю і вертання у стійку; перекат із стійки вперед зі зброєю і вертання у стійку; комбінації елементів вправ (два переكاتи вперед, два переكاتи назад); <i>спеціальні дихальні вправи:</i></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; перешикування, повороти в русі; етикет та привітання; базова стійка; різновиди пересувань у стійці; гімнастичні вправи <i>самострахування при падінні на хорт, змагальний майданчик (моторний рівень):</i> на спину, на бік, на сідниці; <i>Спеціальна фізична підготовка (СФП)</i> <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> <i>спритності:</i> стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки); <i>витривалості:</i> імітаційні удари шаблею у повітрі на кількість з пересуваннями; <i>сили:</i> згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, вправа «лучник»; присідання, присідання з вистрибуванням; згин-розгин тулубу у положенні лежачи на спині з підкрутом тазу (прес); <i>швидкості та реакції:</i> випаді, вправи на швидкісний зрив та розрив дистанції (вліво, вправо, вперед, назад); <i>гнучкості:</i> вправи з широкою амплітудою рухів; вправа «розкрутка»; <i>швидкісно-силових якостей:</i> фехтувальні вправи з суб'єктивно важкими предметами, вправа «вертоліт», «покарска»; <i>навчальні розважальні ігри:</i> навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра «Джагер»; <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру;</p>	<p>Склади комбінацією ударів.</p> <p>Підбери тактику проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ з шаблею, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших видів довгомірної клинкової зброї.</p> <p><i>Участь у атестаціях, конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, атестаціях з хортинг фехтування, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортинг фехтування.</p>
--	--	---

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

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

*Імітує* техніку рублячих та колючих ударів шаблею в повітрі на кількість по 4-х траєкторіях (до 50 раз на кожную руку);

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

рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Хортингбол» з елементами хортинг фехтування).

*Володіє:* основними видами оздоровчих елементів і вправ хортинг фехтування; базовою стійкою, переміщеннями у стійці, рублячим і колючим ударом шаблею по чотирьох траєкторіях – як на праву так і на ліву руку; вмінням з'єднувати множинні удари зброєю в один рух разом з синхронізацією центрів фехтувальника; контролем бою та тактиками шабельного бою на базовому рівні;

*Демонструє:* контроль бою під час навчальних та спортивних двобоїв (спарингів); вміння закривати фехтувальну фразу після правильно виконаної технічної дії;

*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

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 повітряю 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;

*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



фехтування.	однієї помилки на кожную 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.	
-------------	--	--

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Характеризує:</i> історію та завдання заснування і подальшого розвитку хортинг фехтування в Україні; місце українського шабельного бою на сучасному етапі розвитку спорту; результати виступів українських спортсменів; оздоровчу та прикладну спрямованість хортинг фехтування; правила спортивного етикету хортинг фехтування, етичного та естетичного виховання відповідно до вимог Національної федерації хортинг фехтування України;</p> <p><i>Наводить приклади</i> естетичного виховання у процесі занять хортинг фехтуванням;</p> <p><i>Орієнтується</i> у Інструкціях та правилах змагань з хортинг фехтування у розділі «шабельний двобій», розроблених НФХФУ</p> <p><i>Пояснює</i> значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.</p> <p><i>Називає:</i> принципи розвитку вольових якостей у процесі занять хортинг</p>	<p>Правила безпеки під час виконання оздоровчих фізичних вправ.</p> <p>Історія та завдання заснування хортинг фехтування в Україні. Місце українського шабельного бою на сучасному етапі розвитку спорту, результати виступів українських спортсменів.</p> <p>Оздоровча та прикладна спрямованість хортинг фехтування.</p> <p>Правила спортивного етикету, етичного та естетичного виховання відповідно до вимог Національної федерації хортинг фехтування 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</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і технік хортинг фехтування на різних етапах навчання, формування вмій і навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортинг фехтування.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></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</p>

<p>фехтуванням; п'ять складових майстерності хортинг фехтувальника.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час занять хортинг фехтуванням.</p> <p><b>Виконує:</b> стройові й організовувальні вправи і прийоми зі зброєю; спеціальні вправи з суб'єктивно важкими предметами та фехтувальними тренажерами; перешикання, повороти в русі; пересування у стійці; акробатичні вправи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави; вправу «лучник»; швидкісні розвороти та зміни напрямлення бігу, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо); вправи з широкою амплітудою рухів руками та ногами; махові рухи; пасивні нахили; присід з вистрибуванням, випади вперед, згини та розгини тулубу у положенні лежачи на спині; способи пересувань у стійці (вперед, назад, по колу, основним, приставним, схресним кроком, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; <i>синхронізація способів пересування з техніками основних ударів шаблею:</i> траєкторії ударів шаблею, типологія ударів, постановка рублячого та колючого ударів від бойового центру з виконанням імітаційних ударів шаблею по повітрю по чотирьох траєкторіях у русі; <i>спеціальні акробатичні вправи:</i> переكات із стійки назад зі зброєю і вертання у стійку; переكات із стійки вперед зі зброєю і вертання у стійку; комбінації елементів вправ (два переكاتи вперед,</p>	<p>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 <i>самострахування при падінні на хорт, змагальний майданчик (моторний рівень):</i> на спину, на бік, на сідниці; <i>Спеціальна фізична підготовка (СФП)</i> <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> <i>спритності:</i> стрибки, різновиди пересувань: (основні, приставні, схресні кроки, вольти); <i>витривалості:</i> імітаційні удари шаблею у повітрі на кількість з пересуваннями; <i>сили:</i> згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, вправа «лучник»; присідання, присідання з вистрибуванням; згин-розгин тулубу у положенні лежачи на спині з підкрутом тазу (прес); <i>швидкості та реакції:</i> випади, вправи на швидкісний зрив та розрив дистанції (вліво, вправо, вперед, назад); <i>гнучкості:</i> вправи з широкою амплітудою рухів; вправа «розкрутка»; <i>швидкісно-силових якостей:</i> фехтувальні вправи з суб'єктивно важкими предметами, вправа «вертоліт», «покарська»; <i>навчальні розважальні ігри:</i> навчальні розважальні ігри з м'ячем, рухлива гра «Джагер»;</p>	<p>діяльності із окремими аспектами вивчення інших видів довгомірної клинкової зброї.</p> <p><i>Участь у атестаціях, фестивалях, конкурсах та змаганнях</i> – участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, атестаціях з хортинг фехтування, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортинг фехтування.</p> <p><i>Інструкторська практика</i> – 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><i>Суддівська підготовка</i> – виконання обов'язків рефері та скорерів-статистів на змаганнях з хортинг фехтування.</p>
--	--	---

два переكاتи назад);  
*спеціальні дихальні вправи:*  
введення в техніку «скелетного дихання»,  
підготовчі вправи; поєднання кроку і удару з  
видихом;  
*контроль бою:* вивчення поняття  
«фехтувальна фраза»; тактичні інтервали бою;  
поняття ритму у фехтуванні;  
**Імітує** техніку рублячих та колючих ударів  
шаблею в повітрі на кількість по 6-х  
траєкторіях (до 100 раз на кожену руку);  
**Організує та бере участь** у навчальних  
розважальних іграх з м'ячем за спрощеними  
правилами, рухливій грі «Джагер»;  
рухливих іграх загальнорозвивального  
характеру; спеціально-прикладного характеру;  
з техніко-тактичним ухилом («Хортингбол» з  
елементами хортинг фехтування).  
**Володіє:** основними видами оздоровчих  
елементів і вправ хортинг фехтування;  
базовою стійкою, переміщеннями у стійці,  
рублячим і колючим ударом шаблею по  
чотирьох траєкторіях – як на праву так і на  
ліву руку; вмінням з'єднувати множинні  
удари зброєю в один рух разом з  
синхронізацією центрів фехтувальника;  
контролем бою та тактиками шабельного бою  
на базовому рівні;  
**Демонструє:** контроль бою під час  
навчальних та спортивних двобоїв  
(спарингів); вміння закривати фехтувальну  
фразу після правильно виконаної технічної дії;  
*групове виконання вправи «простройка»:*  
синхронне виконання вивченої «простройки» у

*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 повітряю 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.  
*вивчення способів керування клинком та  
переходів між траєкторіями ударів (техніко-  
тактичний рівень):*  
**хлопці та дівчата** – «простройка» траєкторій  
рублячого та колючого удару від плеча, від  
кистей з 1 по 6, не більше однієї помилки на  
кожену руку; комбінації з рублячих ударів у русі  
синхронізовано з руховим центром;  
*групове виконання вправи «простройка»:*

<p>стройовій коробці або у парних шеренгах; взаємодія учнів, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортинг фехтування.</p> <p><b>Вміє користуватися</b> повним комплектом захисного спорядження хортинг фехтування для категорії зброї «ситншабля», самостійно вдягає захист, та правильно доглядає за ним.</p> <p><b>Виступає</b> у рейтингових змаганнях з хортинг фехтування у категорії «синтшабля».</p>	<p>синхронне виконання вивченої «простройки» у стройовій коробці або у парних шеренгах; взаємодія учнів, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортинг фехтування.</p>	
<p><b>АВТОРИ: Боляк А.А., Боляк Н. Л.</b></p> <p><b>Варіативний модуль</b>  <b>ЧИРЛІДИНГ</b>  <b>7 клас</b></p>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> базові позиції рук чирлідінгу; вправи спрямовані на опанування різноманітних прийомів з помпонами; різницю між чир та чант закличками; танцювальні рухи; способи виконання рухів; види взаємодій у команді; командні побудови та перебудови; способи виконання рухів; стрибки базового (1 рівень складності) і просунутого рівня (2 рівень складності);</p> <p>елементи акробатики; різновиди стантів, різницю між стантами та пірамідами.</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> базові позиції рук чирлідінгу, додаткові і комбіновані, виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною положення тулуба, у поєднанні з кроками, танцювальними</p>	<p>Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила змагань з окремих видів змагальної програми з чирлідінгу,</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ чирлідінгу на організм людини.</p> <p>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 напрямку, вихідних положень, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками.</p> <p>Вправи, спрямовані на опанування технічних прийомів з помпонами</p> <p>Різнорізнотні способи передач, підкидання і</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ чирлідінгу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив чирлідінгу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках чирлідінгу.</i></p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Побудова спортивної підготовки в команді по чирлідінгу.</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у команді чирлідерів.</p>

<p>кроками; заклички; вправи у контактні і безконтактні, взаємодії з партнерами по команді з помпонами та без помпонів; базові стрибки -1 рівня складності (стрибок прямий, стрибок ноги нарізно, стрибок групування) та стрибки просунутого рівня 2 (стрибок хьоркі, стрибок хедлер); технічні прийоми з помпонами; елементи акробатики, станти, піраміди.</p> <p><b>Уміє:</b> складати чир та чант заклички; складати комбінації базових, додаткових і комбінованих позицій рук; поєднувати танцювальні рухи у комбінації; виконувати рухи чирлідінгу під музичний супровід; поєднувати різні рухи чирлідінгу (базові позиції рук, чир та чант заклички, стрибки, танцювальні рухи, елементи акробатики, станти, піраміди тощо).</p> <p><b>Пояснює</b> спрямованість та завдання різних рухів та вправ чирлідінгу; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ чирлідінгу.</p> <p><b>Розповідає</b> про особливості діяльності у різних видах змагальної програми.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p>	<p>ловіння.</p> <p>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).</p> <p>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: контактні, безконтактні. 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</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> 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.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ чирлідінгу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських</p>
--	--	---

<p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань чирлідінгу; правил здорового способу життя.</p> <p><b>Називає</b> базові позиції рук; стрибки 1 та 2 рівня складності; способи виконання рухів; види побудов та пребудов; елементи акробатики; різновиди стантів; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>виконання.</p> <p>Побудови та перебудови Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола). 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 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.</p> <p>Акробатичні елементи (перекид вперед, перекид назад, стійки на руках, перекид боком, міст). Станти Позиції бази, фласра, дії спотера, способи підтримки на одну базу, на дві бази.</p>	<p>подіях Шкільної ліги з чирлідінгу із програмами Game Day, Pom Dance, Cheerleading.</p>
---	---	---

	<p>Станти з положення бази «сидячи на п'ятах».</p> <p>Станти з В. п. положення бази «стійка на одному коліні»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сійка на стегні подвійної бази;</li> <li>2. Сійка на стегні однієї бази.</li> </ol> <p>Станти з В. п. положення бази «випад»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сійка на стегні подвійної бази;</li> <li>2. Сійка на стегні однієї бази.</li> </ol> <p>Піраміди</p> <p>Декілька стантів поєднаних разом.</p> <p>Складання будь-якої програми за вибором:</p> <p>Складання програми Game Day</p> <p>Складання програми Pom Dance</p> <p>Складання програми Cheerleading</p>	
<b>8 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Знає:</i> базові позиції рук чирлідінгу; вправи спрямовані на опанування різноманітних прийомів з помпонами; різницю між чир та чант закличками; танцювальні рухи; способи виконання рухів; види взаємодій у команді; командні побудови та перебудови; способи виконання рухів; стрибки базового (1 рівень складності) і просунутого рівня (2 рівень складності); танцювальні елементи; елементи акробатики; різновиди стантів; різницю між стантами, пірамідами та підтримками.</p> <p><i>Володіє та використовує:</i> базові позиції рук чирлідінгу, додаткові і комбіновані, виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною положення</p>	<p>Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила змагань з окремих видів змагальної програми з чирлідінгу,</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ чирлідінгу на організм людини.</p> <p>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 напрямку, вихідних положень, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками.</p> <p>Вправи, спрямовані на опанування технічних прийомів з помпонами</p> <p>Різноманітні способи передач, підкидання і</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ чирлідінгу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив чирлідінгу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках чирлідінгу.</i></p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Побудова спортивної підготовки в команді по чирлідінгу.</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у команді</p>

<p>тулуба, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками; танцювальні елементи; заклички; вправи у контактні і безконтактні, взаємодії з партнерами по команді з помпонами та без помпонів; базові стрибки -1 рівня складності (стрибок прямий, стрибок ноги нарізно, стрибок групування) та стрибки просунутого рівня 2 (стрибок хьоркі, стрибок хедлер); технічні прийоми з помпонами; елементи акробатики, станти, піраміди, підтримки.</p> <p><i>Уміє:</i> складати чир та чант заклички; складати комбінації базових, додаткових і комбінованих позицій рук; поєднувати танцювальні рухи у комбінації; виконувати рухи чирлідінгу під музичний супровід; поєднувати різні рухи чирлідінгу (базові позиції рук, чир та чант заклички, стрибки, танцювальні рухи та танцювальні елементи, елементи акробатики, станти, піраміди, підтримки тощо).</p> <p><i>Пояснює</i> спрямованість та завдання різних рухів та вправ чирлідінгу; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ чирлідінгу.</p> <p><i>Розповідає</i> про особливості діяльності у різних видах змагальної програми.</p> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової</p>	<p>ловіння.</p> <p>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).</p> <p>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: контактні, безконтактні. 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</p>	<p>чирлідерів. Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> 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. Відтвори у команді 2 простих і дві складних побудови з 3 перебудовами. Склади взаємодію в контактні і без контакту. Поєднай в комбінацію на 32 рахунки: танцювальні рухи, комбінацію базових рухів руками та чир-стрибок. Склади програму з чирлідінгу Pom Dance</p> <p><i>Інтегровані</i> завдання поєднання рухів та вправ чирлідінгу, специфічної рухової діяльності із</p>
---	---	--



<p>діяльності.</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань чирлідінгу; правил здорового способу життя.</p> <p><i>Називає</i> базові позиції рук; стрибки 1 та 2 рівня складності; способи виконання рухів; види побудов та пребудов; танцювальні елементи; елементи акробатики; різновиди стантів; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><i>Усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>виконання.</p> <p>Танцювальні елементи</p> <p>Махи</p> <p>Вперед, в сторону, назад, в комбінації.</p> <p>Шпагати</p> <p>Повздожній правий, повздожній 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>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,</p>	<p>окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з чирлідінгу із програмами Game Day, Pom Dance, Cheerleading, Cheer Dance Show</p>
--	---	--

	<p>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). 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»:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сійка на стегні подвійної бази;</li> <li>2. Сійка на стегні однієї бази.</li> </ol> Станти з В. п. положення бази «випад»:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сійка на стегні подвійної бази;</li> <li>2. Сійка на стегні однієї бази.</li> </ol> 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</p>	
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Знає:</i> базові позиції рук чирлідінгу; вправи спрямовані на опанування різноманітних прийомів з помпонами; різницю між чир та чант закличками; танцювальні рухи; способи виконання рухів; види взаємодій у команді; командні побудови та перебудови; способи</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><i>Практичне виконання рухів і вправ чирлідінгу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір</i></p>

<p>виконання рухів; стрибки базового (1 рівень складності) і просунутого рівня (2 рівень складності); танцювальні елементи; елементи акробатики; різновиди стантів; різницю між стантами, пірамідами та підтримками.</p> <p><i>Володіє та використовує:</i> базові позиції рук чирлідінгу, додаткові і комбіновані, виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною положення тулуба, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками; танцювальні елементи; заклички; вправи у контакті і безконтактні, взаємодії з партнерами по команді з помпонами та без помпонів; базові стрибки -1 рівня складності (стрибок прямий, стрибок ноги нарізно, стрибок групування) та стрибки просунутого рівня 2 (стрибок хьоркі, стрибок хедлер); технічні прийоми з помпонами; елементи акробатики, станти, піраміди, підтримки.</p> <p><i>Уміє:</i> складати чир та чант заклички; складати комбінації базових, додаткових і комбінованих позицій рук; поєднувати танцювальні рухи у комбінації; виконувати рухи чирлідінгу під музичний супровід; поєднувати різні рухи чирлідінгу (базові позиції рук, чир та чант заклички, стрибки, танцювальні рухи та танцювальні елементи, елементи акробатики, станти, піраміди, підтримки тощо).</p> <p><i>Пояснює</i> спрямованість та завдання різних</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.</p> <p>Вправи, спрямовані на опанування технічних прийомів з помпонами Різноманітні способи передач, підкидання і ловіння.</p> <p>Заклички (чир-заклички, чант-заклички) Вивчення запропонованих, самостійне складання. Виконання закличок українською, англійською мовами, у поєднанні з базовими позиціями рук, з використанням різноманітних реkvізитів (помпони, рупори, прапори, банери, вказівників).</p> <p>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;</p>	<p>інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив чирлідінгу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках чирлідінгу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Побудова спортивної підготовки в команді по чирлідінгу. Як краще розподілити обов'язки у команді чирлідерів. Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> 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</p>
--	---	--

<p>рухів та вправ чирлідінгу; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ чирлідінгу.</p> <p><i>Розповідає</i> про особливості діяльності у різних видах змагальної програми.</p> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань чирлідінгу; правил здорового способу життя.</p> <p><i>Називає</i> базові позиції рук; стрибки 1 та 2 рівні складності; способи виконання рухів; види побудов та перебудов; танцювальні елементи; елементи акробатики; різновиди стантів; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>- рухи у взаємодії. Взаємодії за допомогою помпонів: передачі, перекиди. Взаємодії без участі помпонів: контактні, безконтактні. Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках.</p> <p>Танцювальні рухи різноманітних стилів. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання. Танцювальні елементи Махи Вперед, в сторону, назад, в комбінації. Шпагати Повздовжній правий, повздовжній лівий, поперечний. Ліп-стрибки Високий ліп вперед, високий ліп в сторону Піруети (оберти) на одній нозі на 360°, 540°, 720°. Пірует, Джаз-пірует, Тур-Піке.</p> <p>Побудови та перебудови Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола). Складні побудови – побудови, що поєднують декілька геометрично вірних побудов.</p> <p>Перешиккування і перебудови із різноманітних</p>	<p>змагань шкільної ліги. Відтвори у команді 2 простих і дві складних побудови з 3 перебудовами. Склади взаємодію в контакт і без контакту. Поєднай в комбінацію на 32 рахунки: танцювальні рухи, комбінацію базових рухів руками та чир-стрибок. Склади програму з чирлідінгу Pom Dance. Поєднай в комбінацію: танцювальні рухи, елемент акробатики, взаємодію. Поєднай в комбінацію: махи, танцювальні рухи, пірует. Поєднай в комбінацію: закличку, стант, комбінацію базових рухів руками. Поєднай в комбінацію: чир-стрибок, комбінацію базових рухів руками, піраміду. <b>Скласти програму з чирлідінгу Cheerleading або Cheer Dance Show.</b></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ чирлідінгу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних 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, <b>Cheerleading, Cheer Dance Show</b></p>
---	--	---

<p>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>побудов, з використанням комбінації базових позицій рук під час перебудов, виконання побудов і перебудов під музичний супровід.</p> <p>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.</p> <p>Акробатичні елементи (перекид вперед, перекид назад, стійки на руках, перекид боком, міст). Станти Позиції бази, фласра, 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»: 1. Сійка на стегні подвійної бази; 2. Сійка на стегні однієї бази. Станти з В. п. положення бази «випад»: 1. Сійка на стегні подвійної бази; 2. Сійка на стегні однієї бази.</p> <p>Піраміди Декілька стантив поєднаних разом. Підтримки Складання будь-якої програми за вибором:</p>	
---	---	--

	Складання програми Game Day Складання програми Pom Dance Складання програми Cheerleading Складання програми Cheer Dance Show.	
<p>АВТОРИ: Захарчук І. Р., Адамчук В. Є., Профорук М. Ю.</p> <p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль ШАХИ 7 клас</b></p>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Називає</i> етапи шахової партії. <i>Розуміє</i> завдання етапів шахової партії. <i>Характеризує</i> етапи шахової партії. <i>Володіє</i> вмінням вибору вдалої комбінації; знанням типових помилок під час гри. <i>Пояснює</i> закономірності гри в ендшпілі. <i>Виконує</i> правильні ходи в ендшпілі, шахові комбінації, удосконалює техніку гри в шахи.</p>	<p>Зміст етапів шахової партії. Дебют, міттельшпіль, ендшпіль. Завдання етапів. Особливості гри в ендшпілі. Умови закінчення шахової партії. Гра в шахи. 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). Бесіда на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я». Бесіда на тему: «Особиста гігієна».</p>
<p><i>Знає</i> правила гри в шахи, правила ходів фігур. <i>Дотримується</i> правил гри, правил бою. <i>Володіє</i> вмінням проводити комбінаційну гру в ендшпілі, технологією виконання мата двома турами, ферзем і турою, вмінням бачити помилки, які виникають під час гри. <i>Виконує</i> ряд комбінацій під час гри в ендшпілі. <i>Здійснює</i> шахову нотацію під час гри. <i>Виконує</i> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Повторення правил гри в шахи. Технологія виконання мата двома турами, ферзем і турою. Гра в шахи. Використання шахової нотації для запису незакінченої партії. Гра в шахи із записом ходів. Запис позиції шахів. Розв'язування шахових діаграм. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Розташування шахових фігур за діаграмою. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p>
<p><i>Характеризує</i> початкове положення шахових фігур на шахівниці.</p>	<p>Виграш партії, нічия (пат). Технологія виконання мата ферзем та</p>	<p>Практичне читання та розташування фігур за діаграмою. Читання діаграм різних етапів</p>

<p><b>Пояснює</b> ходи шахових фігур.</p> <p><b>Називає</b> правила бою шахових фігур.</p> <p><b>Розуміє</b> правила ходу шахових фігур, ситуацію виграшу партії, нічию.</p> <p><b>Володіє</b> прийомами використання вдалих комбінації, технологією виконання мата ферзем та королем, турою і королем.</p> <p><b>Застосовує</b> під час гри різноманітні ходи шахових фігур, прийоми бою шахових фігур.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>королем, турою і королем. Гра в шахи. Розв'язування шахових діаграм. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>гри, формування вмінь та навичок. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в шахи</p>
<p><b>Називає</b> правила захисту короля.</p> <p><b>Пояснює</b> ходи фігур при захисті короля.</p> <p><b>Володіє</b> вмінням вибору вдалої комбінації; знанням типових помилок під час гри, технологією виконання мата двома слонами, двома конями.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Технологія виконання мата двома слонами, двома конями. Правила захисту короля. Гра в шахи. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальна творчість, командна взаємодія. Гра «лабіринти для фігур» з використанням діаграм. Розв'язування шахових діаграм.</p>
<p><b>Володіє</b> вмінням вибору вдалої комбінації; знанням типових помилок під час гри, технологією виконання мата слоном і конем.</p> <p><b>Вміє</b> оцінювати свої дії, та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в шахи.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри, контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграми.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей</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>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 шахи». Розв'язування шахових діаграм.</p>

**8 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Розуміє</b> завдання етапів шахової партії.  <b>Називає</b> типові помилки на етапах шахової партії.  <b>Характеризує</b> помилки на етапах шахової партії.  <b>Володіє</b> вмінням вибору вдалої комбінації; знанням типових помилок під час гри;  <b>Пояснює</b> закономірності позиції фігур, що може привести до перемоги чи нічиї.  <b>Виконує</b> правильні ходи, шахові комбінації, удосконалює гру в шахи.</p>	<p>Типові помилки на етапах шахової партії.  Аналіз позиції фігур, що може привести до перемоги чи нічиї.  Гра в шахи.  Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Проектна діяльність -- «Шахи в країнах світу. Характеристика правил гри.»  Індивідуальна творчість та командна взаємодія.  Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм.</p>
<p><b>Характеризує</b> закономірності ендшпілю.  <b>Розуміє</b> завдання та принципи етапів гри.  <b>Уміє</b> створювати небезпечні ситуації для фігур супротивника.  <b>Пояснює</b> закономірності ендшпілю, його місце в шаховій партії; розв'язок комбінаційних діаграм, що завершуються перемогою.  <b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей</p>	<p>Перехід між етапами шахової партії.  Закономірності ендшпілю.  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.</p>	<p>Пошукова діяльність -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шахи засобами Інтернету.  Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Формування вмінь та навичок основам гри в шахи.  Гра в шахи – шлях до креативного успіху.</p>



<p><i>Характеризує</i> завдання гри в ендшпілі; правила виконання шаху, мату, пату.</p> <p><i>Володіє</i> вмінням проводити комбінаційну гру в ендшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.</p> <p><i>Виконує</i> ряд комбінацій під час гри в ендшпілі.</p> <p><i>Дотримується</i> правил гри, правил бою.</p> <p><i>Виконує</i> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</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>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><i>Називає</i> правила закінчення шахової партії.</p> <p><i>Пояснює</i> правила проведення змагань з шахів.</p> <p><i>Характеризує</i> позицію виграшу чи нічий.</p> <p><i>Володіє</i> системою гри на виграш.</p> <p><i>Дотримується</i> правил поведінки за шаховою дошкою.</p> <p><i>Виконує</i> різні комбінації під час гри в ендшпілі, спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</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>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання гри в шахи.</p> <p>Пошук інформації засобами Інтернет.</p>

<p><b>Характеризує</b> гру шахової партії в ендшпілі, позицію виграшу чи нічий – патової ситуації.</p> <p><b>Пояснює</b> позиції, які виникають у ендшпілі, розв’язок комбінацій, що завершуються шахом, матом.</p> <p><b>Називає</b> переваги співвідношення сил.</p> <p><b>Вміє</b> реалізовувати великі матеріальні переваги</p> <p><b>Володіє</b> способами виконання мата за допомогою наявних фігур.</p> <p><b>Дотримується</b> правил поведінки за шаховою дошкою.</p> <p><b>Виконує</b> виграшні комбінації під час гри в ендшпілі, спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</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>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><b>Вміє</b> використовувати на практиці силу короля у елементарних позиціях.</p> <p><b>Удосконалює</b> навички гри в шахи.</p> <p><b>Розуміє</b> правила вибору ходу.</p> <p><b>Характеризує</b> шахові задачі, етюди.</p> <p><b>Володіє</b> навиками гри „всліпу”; найпростішими навичками комп’ютерної гри в шахи.</p> <p><b>Виконує</b> аналіз своїх ходів, не торкаючись фігур, вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p><b>Дотримується</b> правил гри.</p> <p><b>Розв’язує</b> шахові задачі, етюди.</p> <p><b>Вміє</b> оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в шахи.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після</p>	<p>Елементарні пішакові закінчення.</p> <p>Перетворення пішака на іншу фігуру.</p> <p>Правила проведення змагань з шахів.</p> <p>Правила поведінки за шаховою дошкою.</p> <p>Вибір ходу. Розв’язування шахових комбінацій, завдань. Гра в шахи.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Удосконалення вмінь та навичок основам гри в шахи. Гра «всліпу». Віртуальні шахи.</p> <p>Шахові завдання, етюди.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських подіях</p>

<p>гри, контролює власний емоційний стан.  <b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграми.</p>		
<b>9 клас</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Пояснює</b> закономірності ендшпілю, його місце в шаховій партії, правила проведення змагань з шахів. розв'язок комбінаційних діаграм, що завершуються перемогою.  <b>Характеризує</b> матову та патову позицію.  <b>Розуміє</b> правила ходу шахових фігур, матову, патову ситуацію, особливості і правила бою.  <b>Виконує</b> різні комбінації під час гри в ендшпілі, спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.  <b>Дотримується</b> правил поведінки за шаховою дошкою</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.</p>	<p>Індивідуальний, груповий -- обговорення, 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.</p>
<p><b>Вміє</b> оцінювати свої дії та дії інших учасників гри, аналізувати помилки інших під час гри в шахи.  <b>Розуміє</b> правила вибору ходу.  <b>Пояснює</b> кожен свій хід.  <b>Дотримується</b> правил гри.  <b>Володіє</b> комбінаційним баченням, та почуттям перемоги.  <b>Характеризує</b> шахові задачі, етюди.  <b>Розв'язує</b> шахові задачі, етюди.  <b>Удосконалює</b> навички гри «в сліпу».</p>	<p>Різноманітні комбінаційні діаграми ендшпілю, їх вирішення на перемогу.  Гра в шахи.  Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальна творчість, командна взаємодія.  Гра «лабіринти для фігур» з використанням діаграм.  Розв'язування шахових діаграм.</p>

<p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграми.</p> <p><b>Виконує</b> аналіз гри, ходів, не торкаючись шахових фігур, вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан.</p>		
<p><b>Пояснює</b> ров'язок комбінаційних діаграм, що завершуються матом.</p> <p><b>Характеризує</b> завдання гри в ендшпілі на перемогу.</p> <p><b>Володіє</b> вмінням використовувати бій у комбінаційній грі в ендшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.</p> <p><b>Виконує</b> ряд комбінацій під час гри в ендшпілі.</p> <p><b>Дотримується</b> правил гри, правил бою.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Шах із схований боєм фігури.</p> <p>Правила виконання мату, пату.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</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. Розв'язування шахових діаграм.</p>
<p><b>Володіє</b> композиційним баченням, почуттям перемоги.</p> <p><b>Вміє</b> аналізувати ситуацію на шаховій дошці, виправляє типові помилки під час гри в шахи.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграми.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Бачення закінчення партії, її результат.</p> <p>Гра не дивлячись на дошку і не переставляючи фігур.</p> <p>Продумування шахових комбінаційних на кілька ходів. Використання шаху та форсованих ходів супротивника для здійснення мату.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих діаграм, комбінацій).</p> <p>Гра в шахи – шлях до креативного успіху. Інтегровані завдання. командна взаємодія. Поєднання рухів та навичок. «Жива гра в шахи». Розв'язування шахових діаграм.</p>

АВТОРИ: Захарчук І. Р., Адамчук В.Є., Профорук М.Ю.

Варіативний модуль  
**ШАШКИ**  
7 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> історію розвитку гри.</p> <p><i>Розуміє</i> зміст гри в шашки на різних етапах.</p> <p><i>Володіє</i> прийомами розміщення шашок на шашківниці на початок гри.</p> <p><i>Називає</i> нумерацію полів шашківниці.</p> <p><i>Пояснює</i> правила особистої гігієни, негативні наслідки впливу шкідливих звичок.</p>	<p>Закономірності гри на різних етапах шашкової партії.</p> <p>Розв'язування шашкових діаграм.</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 шашки, опису виконання елементів та технічних прийомів гри).</p> <p>Бесіда на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я».</p> <p>Бесіда на тему: «Особиста гігієна».</p>
<p><i>Розуміє</i> зміст шашкової нотації.</p> <p><i>Називає</i> номер ходу, початкове положення шашки, кінцеве положення шашки.</p> <p><i>Пояснює</i> і характеризує спеціальні значки ходу(слабкий, тихий, сильний, взяття чи бій та ін.).</p> <p><i>Володіє</i> прийомами запису шашкової нотації.</p> <p><i>Дотримується</i> правил гри в шашки та основних правил безпечної поведінки під час гри.</p> <p><i>Виконує</i> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Використання шашкової нотації для запису незакінченої партії.</p> <p>Гра в шашки із записом ходів. Запис позиції, шашок.</p> <p>Розв'язування шашкових діаграм.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p>

<p><b>Розуміє</b> закономірність дебюту.</p> <p><b>Називає</b> ознаки виграшної партії.</p> <p><b>Характеризує</b> шашкові діаграми.</p> <p><b>Володіє</b> прийомами використання вдалих комбінацій.</p> <p><b>Застосовує</b> під час гри, ударні колонки.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Виконання комбінацій під час гри в дебюті з використанням ударної колонки.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Практичне виконання комбінацій на різних етапах гри, формування вмінь та навичок. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в шашки</p>
<p><b>Пояснює</b> способи використання ударної колонки,</p> <p>розв'язок найпростіших комбінацій.</p> <p><b>Володіє</b> вмінням вибору вдалої комбінації, знанням типових помилок під час гри, вмінням використовувати ударні колонки.</p> <p><b>Виконує</b> правильні ходи при розв'язанні шашкові комбінації.</p>	<p>Виконання комбінацій з використанням ударної колонки на різних етапах гри.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Гра в шашки – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм.</p>
<p><b>Вміє</b> оцінювати свої дії, та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в шашки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграми.</p>	<p>Розв'язування шашкових діаграм.</p> <p>Гра в шашки.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих діаграм, комбінацій).</p> <p>Гра в шашки – шлях до креативного успіху.</p> <p>Інтегровані завдання. Поєднання рухів та навичок. «Жива гра в шашки».</p> <p>Розв'язування шашкових діаграм.</p>

<p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей</p>		
<p><b>8 клас</b></p>		
<p><b>Пояснює</b> зміст гри в шашки; розміщення шашок на шашківниці з нумерацією полів.</p> <p><b>Характеризує:</b> історичні аспекти розвитку гри в шашки,</p> <p><b>Пояснює</b> розв'язок комбінаційних діаграм, що завершуються боєм.</p> <p><b>Характеризує</b> завдання гри в ендшпілі; особливі правила бою.</p> <p><b>Володіє</b> вмінням використовувати бій у комбінаційній грі в ендшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.</p> <p><b>Виконує</b> ряд комбінацій під час гри в ендшпілі.</p> <p><b>Дотримується</b> правил гри, правил бою.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p><b>Ендшпіль в шашковій партії.</b></p> <p>Аналіз ендшпіля, перехід від міттельшпіля.</p> <p>Завдання гри в ендшпілі.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Проектна діяльність -- «Шашки в країнах світу. Характеристика правил гри.»</p> <p>Пошукова діяльність -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шашки засобами Інтернету.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Формування вмінь та навичок основам гри в шашки.</p>
<p><b>Називає</b> особливості і правила бою.</p> <p><b>Пояснює</b> правила проведення змагань з шашок.</p> <p><b>Характеризує</b> позицію виграшу чи нічиї.</p> <p><b>Володіє</b> системою гри на виграш.</p>	<p>Правила проведення змагань з шашок.</p> <p>Гра в ендшпілі. Усвідомлення позиції в ендшпілі. Виграшні ситуації при мінімальній кількості шашок.</p> <p>Розв'язування шашкових комбінаційних</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><b>Дотримується</b> правил поведінки за шашковою дошкою.</p> <p><b>Виконує</b> різні комбінації під час гри в ендшпілі, спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>діаграм, що завершуються боєм та виграшом партії.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	
<p><b>Розуміє</b> завдання гри в ендшпілі.</p> <p><b>Називає</b> задання комбінацій в ендшпілі.</p> <p><b>Пояснює</b> позиції, які виникають у ендшпілі, розв'язок комбінацій з дамками.</p> <p><b>Характеризує</b> гру шашкової партії в ендшпілі, позицію виграшу чи нічий.</p> <p><b>Володіє</b> системою гри на виграш (трикутник Петрова, штик Гоняєва).</p> <p><b>Виконує</b> різні комбінації під час гри в ендшпілі.</p> <p><b>Дотримується</b> правил поведінки за шашковою дошкою.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Бачення закінчення партії, її результат.</p> <p>Гра трьома дамками проти однієї.</p> <p>Розв'язування шашкових комбінаційних діаграм, та етюдів.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану</p> <p>Розв'язування шашкових діаграм.</p> <p>Гра трьома дамками проти однієї.</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шашки).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху</p> <p>Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних подіях.</p> <p>Інтегровані завдання.</p>
<p><b>Удосконалює</b> навички гри в шашки.</p> <p><b>Розуміє</b> правила вибору ходу.</p> <p><b>Називає</b> кожну виконану комбінацію.</p>	<p>Різноманітні комбінації, діаграми ендшпілю, їх вирішення на перемогу.</p> <p>Розв'язування шашкових діаграм.</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</p>



<p><b>Пояснює</b> кожен свій хід.</p> <p><b>Характеризує</b> шашкові задачі, етюди.</p> <p><b>Володіє</b> навиками гри „всліпу”; найпростішими навичками комп’ютерної гри в шашки.</p> <p><b>Виконує</b> аналіз гри, своїх ходів, не торкаючись шашок, вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p><b>Дотримується</b> правил гри.</p> <p><b>Розв’язує</b> шашкові задачі, етюди.</p> <p><b>Вміє</b> оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в шашки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв’язуванні діаграми.</p>	<p>Правила проведення змагань з шашок.</p> <p>Правила поведінки за шашковою дошкою. 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 у всеукраїнських подіях</p>
<p><b>9 клас</b></p>		
<p><b>Пояснює</b> зміст гри в шашки; розміщення шашок на шашківниці з нумерацією полів.</p> <p><b>Характеризує:</b> історичні аспекти розвитку гри в шашки,</p> <p><b>Розуміє</b> запис партії.</p> <p><b>Називає</b> правила шашкового бою.</p>	<p><b>Ендшпіль в шашковій партії.</b></p> <p>Гра в ендшпілі.</p> <p>Дамка проти кількох простих шашок.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Проектна діяльність -- «Шашки в країнах світу. Характеристика правил гри».</p> <p>Пошукова діяльність -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шашки засобами Інтернету.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Формування вмінь та навичок основам гри в</p>

<p><b>Пояснює</b> закономірності ендшпілю, його місце в шашковій партії; розв'язок комбінаційних діаграм, що завершуються боєм.</p> <p><b>Характеризує</b> завдання гри в ендшпілі; особливі правила бою;</p> <p><b>Володіє</b> вмінням використовувати „турецький“.</p> <p><b>Виконує</b> ряд комбінацій під час гри в ендшпілі.</p> <p><b>Дотримується</b> правил гри, правил бою.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>		шашки.
<p><b>Розуміє</b> особливості і правила бою.</p> <p><b>Пояснює</b> правила проведення змагань з шашок.</p> <p><b>Характеризує</b> позицію виграшу чи нічийї.</p> <p><b>Володіє</b> системою гри дамками на виграш</p> <p><b>Дотримується</b> правил поведінки за шашковою дошкою.</p> <p><b>Виконує</b> різні комбінації під час гри в ендшпілі, спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Правила проведення змагань з шашок.</p> <p>Гра в ендшпілі. Усвідомлення позиції в ендшпілі. Виграшні ситуації при мінімальній кількості шашок. Нічийні закінчення шашкової партії. Дві дамки проти дамки і простої шашки.</p> <p>Розв'язування шашкових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм та виграшом партії.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання гри в шашки.</p> <p>Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм.</p>

<p><b>Розуміє</b> завдання при розв'язку шашкових діаграм.</p> <p><b>Називає</b> кількість ходів для вирішення задачі.</p> <p><b>Пояснює</b> правила проведення змагань з шашок. позиції, які виникають під час гри в шашки; шлях розв'язку комбінацій.</p> <p><b>Характеризує</b> ходи шашкової партії.</p> <p><b>Володіє</b> просторовою уявою під час гри в шашки.</p> <p><b>Виконує</b> ходи та бій, не дивлячись на шашківницю.</p> <p><b>Дотримується</b> правил поведінки за шашковою дошкою.</p> <p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей</p>	<p>Бачення закінчення партії, її результат.</p> <p>Гра не дивлячись на дошку і не переставляючи шашок.</p> <p>Розв'язування шашкових комбінаційних задач та етюдів. Використання форсованих ходів супротивника для перемоги.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шашки).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху</p> <p>Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалів, а також участь в інших спортивних подіях.</p> <p>Інтегровані завдання</p>
--	---	---

<p><b>Удосконалює</b> навички гри шашки «в сліпу».</p> <p><b>Розуміє</b> правила вибору ходу.</p> <p><b>Пояснює</b> кожен свій хід.</p> <p><b>Характеризує</b> шашкові задачі, етюди.</p> <p><b>Володіє</b> комбінаційним баченням, та почуттям перемоги.</p> <p><b>Виконує</b> аналіз гри, ходів, не торкаючись шашок, вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p><b>Дотримується</b> правил гри.</p> <p><b>Розв'язує</b> шашкові задачі, етюди.</p> <p><b>Вміє</b> оцінювати свої дії та дії інших учасників гри, аналізувати помилки під час гри інших в шашки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграми.</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>Удосконалення вмій та навичок основам гри в шашки. Гра „всліпу”.</p> <p>Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм. Віртуальні шашки.</p> <p>Шашкові завдання, етюди.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських подіях</p>
---	---	---

АВТОРИ: Стеценко В.Г., Антропов С.А., Ігнатко О.А.

**Варіативний модуль  
COOL GAMES  
7 клас**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- бере участь в естафетах Cool Games;</li> <li>- залучає батьків та знайомих до застосування естафет Cool Games під час прогулянок та відпочинку;</li> <li>- має сталі навички використання основних жестів та команд суддів Cool Games;</li> </ul>	<p><b>Основи знань із фізичної культури.</b></p> <p>Ознайомлення з концепцією Cool Games – патріотизм та масовість.</p> <p>Практика реалізації девізу Cool Games: «Будь</p>	<p><b>Фронтальний:</b> обговорення та дискусії.</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p><b>Диференціація</b> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна –</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- впроваджує концептуальні основи Cool Games, у взаємній діяльності з одноліткам;</li> <li>- бере участь в складі суддівських бригад другого вікового дивізіону змагань рівня класів, шкіл та міжшкільних змагань, як суддя на лінії;</li> <li>- слідує за успіхами команди свого закладу освіти в всеукраїнських (обласних, регіональних) змагань Cool Games;</li> <li>- цікавиться перебігом змагань Cool Games, залучає батьків та однолітків до відвідання етапів змагань, активно вболіває за свою команду;</li> <li>- розуміє девіз Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!», намагається реалізувати девіз в інших предметах.</li> </ul>	<p>розумним, активним, творчим!».</p> <p>Поглиблене вивчення правил суддівства Cool Games.</p> <p>Практика залучення до суддівства Cool Games.</p> <p><i>Рухливі ігри для активного відпочинку.</i></p> <p>Вивчення та використання естафет Cool Games.</p> <p>Створення своїх варіантів естафет Cool Games.</p>	<p>запорука надійного успіху.</p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Практичне виконання естафет Cool Games; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>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!»).</i></p>
---	--	---

### 8 клас

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<ul style="list-style-type: none"> <li>- бере участь в естафетах Cool Games; залучає батьків та знайомих до застосування естафет Cool Games під час прогулянок та відпочинку;</li> <li>- має практично закріплені навички використання основних жестів та команд суддів Cool Games;</li> <li>- має сталу звичку реалізації основ Cool Games;</li> <li>- бере участь в складі суддівських бригад третього вікового дивізіону змагань рівня класів, шкіл та міжшкільних змагань, як суддя на лінії;</li> <li>- слідує за успіхами команди свого закладу освіти в всеукраїнських (обласних, регіональних) змагань Cool Games;</li> <li>- цікавиться перебігом змагань Cool Games, залучає батьків та однолітків до відвідання</li> </ul>	<p><i>Основи знань із фізичної культури.</i></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><i>Рухливі ігри для активного відпочинку.</i></p> <p>Вивчення та використання естафет Cool Games.</p>	<p><i>Фронтальний: обговорення та дискусії.</i></p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий: 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.</i></p> <p><i>Практичне виконання естафет Cool Games; формування вмінь та навичок.</i></p>

<p>етапів змагань, активно вболіває за свою команду;</p> <p>- розуміє зв'язок девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!» та принципів формувального оцінювання, намагається реалізувати девіз в інших предметах.</p>	<p>Створення своїх варіантів естафет Cool Games.</p>	<p><i>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!»).</i></p>
<p><b>9 клас</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p>- бере участь в естафетах Cool Games; залучає батьків та знайомих до застосування естафет Cool Games під час прогулянок та відпочинку;</p> <p>- має первинні знання щодо організації та проведення змагань Cool Games;</p> <p>- впроваджує концептуальні основи Cool Games, у взаємній діяльності з одноліткам;</p> <p>- бере участь в складі суддівських бригад першого вікового дивізіону змагань рівня класів, шкіл та міжшкільних змагань, як суддя на лінії;</p> <p>- залучається до організації та проведення змагань Cool Games рівня класів, шкіл та міжшкільних змагань, як суддя на лінії;</p> <p>- слідкує за успіхами команди свого закладу освіти в всеукраїнських (обласних, регіональних) змаганнях Cool Games;</p> <p>- цікавиться перебігом змагань Cool Games, залучає батьків та однолітків до відвідання етапів змагань, активно вболіває за свою команду;</p> <p>- має твердий намір реалізувати девіз Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!» у повсякденному житті.</p>	<p><b><i>Основи знань із фізичної культури.</i></b></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><b><i>Рухливі ігри для активного відпочинку.</i></b></p> <p>Вивчення та використання естафет Cool Games.</p> <p>Створення своїх варіантів естафет Cool Games.</p>	<p><i>Фронтальний: обговорення та дискусії.</i></p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий: участь у Cool Games.</i> участь учнів у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games.</p> <p><i>Практичне виконання</i> естафет Cool Games; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (створення логотипу команди, заходу, вияв в будь-якій творчій формі девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!»).</i></p>