

**5 КЛАС**  
**Фізична культура**

Навчальна програма розрахована на 3 години на тиждень (всього 105 годин/рік)

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

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

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752

*Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка»*  
(всього 105 годин - реалізується упродовж кожного уроку)

Очікувані результати навчання	Пропонований навчального предмета зміст	Види навчальної діяльності учнів
<b><i>Теоретико-методичні знання</i></b>		
<p><i>пояснює</i> мету виконання фізичних вправ <i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ <i>пояснює</i> наслідки недотримання правил безпеки <i>пояснює</i>, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини <i>пояснює</i> шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин</p>	<p>Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним. Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті. Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями. Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку. Основи здорового способу життя. Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо. <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</p>

<p><i>знає і пояснює</i>, що вольові якості формуються у процесі виконання фізичних вправ аналізує особливості фізичних вправ, їх вплив на розвиток фізичних якостей, рівень підготовленості, стан здоров'я, тощо.</p> <p><i>розвиває</i> свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання і виконання вправ</p> <p><i>аналізує та оцінює</i> правильність виконання фізичних вправ нестандартно вирішує рухові та інші завдання <i>виконує</i> різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p><i>обґрунтовує</i> користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності</p> <p><i>знає</i> про важливість дотримуватися етичних норм у руховій діяльності</p> <p><i>пояснює</i> важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності</p> <p><i>знає</i> про існування допінгу, пояснює його згубний вплив на здоров'я</p> <p><i>дотримується</i> етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності</p> <p><i>розповідає</i> про техніку виконання фізичних вправ</p> <p><i>обґрунтовує</i> підбір засобів за завданням учителя</p> <p><i>застосовує</i> нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, способів виконання вправ, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p><i>усвідомлює</i> значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання <i>знає</i> факти, явища фізичної культури і спорту <i>обізнаний/обізнана</i> із</p>	<p>можно бути здоровим</p> <p>Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм.</p> <p>Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці.</p> <p>Що таке фізична вправа, фізична активність, спорт, фізичні якості?</p> <p>Розвиток фізичних якостей – основа твого успіху.</p> <p>Фізичний розвиток, фізична підготовленість.</p> <p>Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей.</p> <p>Правила змагань з обраних варіативних модулів</p> <p>Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності.</p> <p>Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін.</p> <p>Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності? Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини.</p> <p>Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності.</p> <p>Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ.</p> <p>Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності.</p> <p>Захоплюючий світ спорту. Українці на</p>	<p>матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i></p> <p>пошук інформації, знань на задану тему; підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань</p> <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; 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; розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д. навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання</p>
---	---	---

<p>результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях розповідає про історію виникнення Олімпійського руху <i>аналізує</i> власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками <i>вирізняє</i> ознаки втоми в результаті фізичного навантаження пояснює вплив емоцій на стан здоров'я <i>пояснює</i>, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p>	<p>олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені. Від Стародавньої Греції до сучасної України. Основи самоконтролю під час занять та виконання фізичних вправ. Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини. Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами. Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники. Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності.</p>	<p>специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання. Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). <i>Інтегровані завдання</i>: Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>
<h3>Загальна фізична підготовка</h3>		
<p>Визначає мету загальної фізичної підготовки. Знає і розуміє основні складові і компоненти загальної фізичної підготовки Виконує вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи, пересування, тощо) Знає і виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. Володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості Називає основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви. Визначає та виконує, під керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей.</p>	<p><i>Стройові вправи</i>: перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два; рух уперед з кроку на місці; ходьба «змійкою». <i>Додаткові вправи</i>: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості <i>Музично-ритмічні та танцювальні вправи</i>: танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо. загальнорозвивальні вправи: - загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. вправи для розвитку швидкості виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і відносно простими за координацією; <i>Розвиток швидкості в циклічних локомоціях</i>: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимальною або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або варіативною частотою рухів, стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70</p>	<p><i>Практичне виконання</i>: виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор. <i>Фронтальний</i>: одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. <i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань: - підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням</p>

<p>Знає і використовує на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ</p> <p>Виконує довготривалі фізичні вправи долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя концентрує, довільно переключає увагу підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки, бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ дотримується техніки рухової дії у стандартних умовах, виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності</p>	<p>– 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4x9м, біг «по швидкісній драбині», «Формула – 1»); швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та присіду; стрибки на скакалці та ін.; вправи на розвиток сили: вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60% граничного, помірний темп виконання, паузи до повноцінного відновлення; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах; вправи на розвиток сили за типом обтяження: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженим опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо); виштовхування один одного з кола, тощо); вправи у самоопорі; вправи на тренажерах; вправи на розвиток сили більшості м'язових груп; вправи вибіркового розвитку сили певних м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи. швидкісно-силові якості; прискорення з різних вихідних положень; біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється; напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі; ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі; естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою; вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 20-30% від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії</p>	<p>вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань;</p> <p><i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових рухових завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, а також навичок комунікації під час рухової діяльності тощо.</p> <p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання.</p> <p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із</p>
--	--	--

<p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p> <p>Усвідомлює важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час</p> <p><i>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</i></p>	<p>складає 6-8, кількість серій в уроці — 2-3; вистрибування з присіду угору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору. гнучкості; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика; силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилів; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням; пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розмахування; пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо; утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості; витривалості; вправи для загальної витривалості; рівномірний біг початку підготовчої частини; вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості скелетних м'язів; вправи з можливістю тривалого виконання (від кількох хвилин і більше), ходьба, біг (повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, естафетний) (слід починати з 250 м. згодом учні зможуть вільно пробігати 700-800 м і більше); повторний біг 4×30 м; 2×60 м плавання, біг на лижах, ковзанах, велосипеді; циклічні вправи, спортивні та спеціально підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими обтяженнями; колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант; елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості. Спритності використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою</p>	<p>близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>
--	--	---

	<p>рукою для правші і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань); ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; єдиноборства; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загальнорозвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4x9 м, 3x10 м, 10x10 м; стрибок угору з поворотом на задане число градусів; стрибок в довжину з місця на точність приземлення; стійки в різних положеннях на одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу; вправи на точність влучання у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані тощо. При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою.</p>	
--	--	--

## *I семестр*

### ***Варіативний модуль РУХЛИВІ ІГРИ***

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

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Характеризує передумови та історію розвитку рухливих ігор в Україні та регіонах; відродження Олімпійських ігор; Всесвітні ігри; рухливі ігри патріотичного та прикладного спрямування; Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування; Називас: класифікацію рухливих ігор; основні рухливі ігри Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;</p>	<p>Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських та Всесвітніх ігор. Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку. Класифікація рухливих ігор. Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя. Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей.</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами рухливих ігор. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p>

<p>Дотримується правил безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: стройові та загальнорозвивальні вправи для розвитку основних рухових якостей; комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість; стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи для розвитку особистісних властивостей; етапи та види рухливих ігор;</p> <p>Бере участь: у заходах з використанням рухливих ігор або їх елементів;</p> <p>Знає і розуміє організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг;</p> <p>Володіє навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за правилами рухливих ігор;</p> <p>Приймає участь у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, змаганнях за спрощеними правилами;</p> <p>Застосовує загальну рухову активність у рухливих іграх з елементами інших ігор, естафетах, козацьких забавах та інше.</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>Визначення рівня їх розвитку.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг.</p> <p>Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування.</p> <p>Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін. Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у бору» тощо. Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави</p>	<p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.</p>
---	--	--

### ***Варіативний модуль ДОДЖБОЛ (ВИБИВНИЙ)***

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>характеризує історію розвитку додзболу; називає: загальну характеристику гри додзбол, назви ліній, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни; дотримується: правил безпечної поведінки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p>виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, червоного 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>характеризує: розміщення гравців на майданчику; виконує: пересування в стійці додзболіста (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча зверху, від стіни, в парах, в колонах; ловіння м'яча знизу, від стіни;</p> <p>бере участь у рухливій грі «Вибивний», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший? тощо»</p> <p>вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Історія розвитку українського додзболу. Загальна характеристика гри додзбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. Особиста гігієна гравця. Правила здорового способу життя;</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, червоного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи Сійка додзболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці додзболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча. Кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Кидки м'яча знизу однією рукою, від стіни. Рухлива гра «Вибивний», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії додзболу).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами додзболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив додзболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами додзболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з додзболу.</p>

## Варіативний модуль ПЕТАНК

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

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

## **Варіативний модуль COOL GAMES**

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

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Знає: правила Cool Games</p> <p>Володіє та використовує: естафети CoolGames під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності.</p> <p>Уміє: спілкуватися та взаємодіяти з дорослими й однолітками; співпрацювати й досягати спільних командних цілей; виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях; брати участь в ухваленні спільних рішень на користь команди.</p> <p>Пояснює: емоції, що виникають під час естафет вскладі команди;</p> <p>чому треба грати чесно, поважаючи суперника; правила естафет Cool Games, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил;</p> <p>пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності, активно вболіває за результат команди.</p> <p>Дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор, правил змагань, правил здорового способу життя.</p> <p>Називає фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>Основи знань із Cool Games.</p> <p>Значення рухливих ігор, зокрема Cool Game, для підвищення рухової активності</p> <p>учениці/учнята оволодіння життєво необхідними руховими вміннями та навичками.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет Cool Games.</p> <p>Ознайомлення з правилами Cool Games.</p> <p>Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю.</p> <p>Рухливі ігри для активного відпочинку.</p> <p>Вивчення та використання естафет Cool Games.</p>	<p>Груповий: участь учнів/учениць у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змагань, а також участь у місцевих та всеукраїнських Cool Games.</p> <p>Практичне виконання естафет Cool Games;</p> <p>формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (створення логотипу команди, заходу, вияв в будь-якій творчій формі девізу Cool Games : «Будь розумним, активним, творчим!»).</p>

## Варіативний модуль ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА

(автори: Копилова Л. В., Ребрина Ан. Ар., Модлінська М. І.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує історію розвитку дитячої легкої атлетики; називає: види дитячої легкої атлетики; правила безпеки; бере участь: у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів) з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу; свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять дитячою легкою атлетикою; виконує: - спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань; - старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 500 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м; - стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»; - метання малого м'яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль - техніку виконання: бігу, стрибків, метання; - рівномірний біг (кросовий) до 8 хв. - біг за сигналом (зоровим, слуховим). - біг зі зміною напрямку. - біг з поворотом на різні відрізки, - біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку,</p>	<p>Історія розвитку дитячої легкої атлетики. Види дитячої легкої атлетики . Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики. Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення, повторний біг до 500м. Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ. Техніка виконання: бігу, стрибків, метання. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи. Вправи на комунікацію. Бігові види: біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами-висота 20 -30 см), біг з перешкодами (слалом), біг «по швидкісній драбині». «Формула – 1» Техніка передачі естафетної палички. Біг на витривалість. Стрибкові види: Стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку. Види метань: Метання дитячого спису. Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс). Метання стоячи на колінах, «обертальне метання».</p>	<p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики). Командна взаємодія – шлях до успіху! Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- біг по маркерам з різним завданням.</li> <li>- подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню. - стрибки на місті. Стрибки з просуванням вперед.</li> <li>- стрибки у глибину (висота 20см, 30см),</li> <li>- стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см).</li> <li>- вертикальні стрибки догори обома ногами.</li> <li>- стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч.</li> <li>- стрибки на «швидкісній драбині».</li> <li>- стрибки через скакалку.</li> <li>- спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, з захлестом гомілки, багатоскоки, біг на прямих ногах.</li> <li>- спеціально – бігові вправи на «швидкісній драбині» : біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілки, біг на прямих ногах.</li> <li>- вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках.</li> <li>- метання дитячого спису, - метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, «обертальну» ходьбу; відтворює: вправи з заданим ритмом;. дистанцію «Формули – 1» (гладкий біг, бар'єрний біг; володіє: технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку має уявлення: техніки бігу з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), техніки стрибка у довжину з місця, метання набивного м'яча (вага 500г) стоячи на колінах, техніки передачі естафетної палички (кільця, м'ячика). готується: до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп).</li> </ul>		<p>завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання дитячої легкої атлетики</p>
--	--	--

## Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ

(автор: Лакіза О. М.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: історію розвитку баскетболу; основні етапи розвитку правил гри; розміри баскетбольного майданчика; основні правила гри.</p> <p>Визначає: баскетбол як важливий фактор зміцнення здоров'я людини.</p> <p>Усвідомлює: основні прийоми техніки й варіанти тактики гри. Основні правила гри.</p> <p>Дотримується: правил безпечної поведінки під час занять баскетболом та змагань.</p> <p>Використовує: базові гігієнічні норми під час і після занять; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та кистей рук, гнучкості; серійні стрибки та стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Свідомо ставиться до власного здоров'я.</p> <p>Виконує: прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4 × 5 м. техніку утримання і укривання м'яча; техніку ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей; однією рукою (правою, лівою) від плеча на місці та в русі; фінтами.</p> <p>Приймає участь: у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча.</p> <p>Володіє: вірною технікою виконання стійок баскетболіста. способами пересувань у нападі і захисті, різновидами зупинок і поворотів, стрибками вгору з однієї та двох ніг, з місця та у русі; різновидами техніки ведення м'яча на місці та в русі (почергово правою та лівою рукою) з наступною</p>	<p>Історія розвитку баскетболу.</p> <p>Основні правила гри. Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини.</p> <p>Основні поняття техніки й тактики гри.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять баскетболом.</p> <p>Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня.</p> <p>Спеціальні засоби фізичної підготовки, рухливі ігри та естафети.</p> <p>Пересування.</p> <p>Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті. Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки.</p> <p>Передачі, ловіння м'яча.</p> <p>Утримання і укривання м'яча. Передачі двома і однією рукою на місці та в русі. Ловіння м'яча.</p> <p>Ведення м'яча.</p> <p>Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча.</p> <p>Кидки м'яча.</p> <p>Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти.</p> <p>Взаємодії з партнерами під час ігор.</p>	<p>Пошукові завдання: (пошукові завдання передбачають самостійний індивідуальний або груповий пошук і підбір інформації) історичні факти з розвитку баскетболу, цікаві приклади, результати змагань на етапах розвитку гри; основні правила гри; опис техніки ігрових прийомів і основ тактики гри.</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Заняття баскетболом – важливий фактор зміцнення здоров'я школяра», «Основні правила гри», «Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою», «Безпека та дисципліна – запорука спортивних досягнень». «Якісна фізична підготовка - основа зміцнення і збереження здоров'я юних баскетболістів». Пошукові завдання: складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і</p>

<p>передачею в колонах, парах, трійках; з опором захисника.</p> <p>Демонструє: техніку виконання кидка м'яча з близької дистанції з місця та у русі, після подвійного кроку з відскоком від щита; кидки двома руками зверху (дівчата), однією рукою (хлопці); техніку виконання штрафного кидка; взаємодії з партнерами під час ігор.</p> <p>Застосовує: технічні прийоми у нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час рухливих і підвідних ігор; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча.</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>		<p>технічних прийомів під час уроків та внутрішньо шкільних конкурсів.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p>Пошукові завдання: пошук відео матеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Сучасна техніка виконання різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті»</p> <p>Практичне виконання: рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні технікотактичні завдання з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у пересуванні, веденні та передачах м'яча під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів. Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
--	--	--

## II семестр

### Варіативний модуль **ВОЛЕЙБОЛ**

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

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

<p>вміє: боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;</p> <p>контролює: самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>		
--	--	--

## **Варіативний модуль БАДМІНТОН**

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

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Характеризує історію розвитку українського бадмінтону; основні стійки та положення бадмінтоніста.</p> <p>Знає: назви ліній, розміри майданчика; властивості ракетки та волану;</p> <p>Називає: спеціальні вправи з воланом, основні удари відкритою та закритою стороною ракетки, загальні положення гри.</p> <p>Має уявлення: про точку удару.</p> <p>Вміє: корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану.</p> <p>Володіє: правильним хватом ракетки та триманням волану.</p> <p>Використовує: базові положення та основні стійки бадмінтоніста, вправи із підбирання волану ракеткою (жонглювання).</p> <p>Виконує: пересування різними способами та кроками; підкидання та ловіння волана з різних вихідних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку</p>	<p>Історія розвитку українського бадмінтону. Загальна характеристика гри та її основні правила. Ігрова стійка бадмінтоніста. Хват ракетки та триманням волану. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Подачі з фіксацією ударного положення. Удар над головою. Режим дня та особиста гігієна учнів. Правила безпечної поведінки під час занять бадмінтоном.</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії бадмінтону).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів,</p>

<p>гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності; спеціальні вправи з воланом (підкидання та ловіння волана рухом, що нагадує виконання удару); жонгливання.</p> <p>Уміє: виконувати окремі удари справа та зліва, подачу, удар над головою.</p> <p>Пояснює: значення фізичного розвитку учня, роль підвідних та імітаційних вправ у навчанні гри в бадмінтон. Причини вдалих та невдалих спроб виконання подач та ударів.</p> <p>Взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Бере участь у рухливих іграх та естафетах.</p> <p>Дотримується: режиму дня та особистої гігієни учнів; правил безпечної поведінки під час занять бадмінтоном.</p>		<p>цікавих прикладів про позитивний вплив гри в бадмінтон на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами бадмінтону: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з бадмінтону</p>
--	--	--

### ***Варіативний модуль ФУТЗАЛ***

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

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Пояснює правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою;</p> <p>Характеризує історію розвитку футзалу; поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості;</p> <p>Дотримується правил гігієни та санітарії, безпечної поведінки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять;</p> <p>Називає основні елементи техніки;</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;</p>	<p>Гігієнічні вимоги під час занять.</p> <p>Зародження футзалу в світі. Розвиток футзалу в Україні.</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках і під час занять футзалом в позаурочний час.</p> <p>Споруди та обладнання для гри у футзал. Загальні ігрові положення гри у футзал.</p> <p>Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах), вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ з футзалу 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 футзалу на організм людини, яскравих моментів з змагань, опису</p>

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

## **Варіативний модуль ДАРТС**

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

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Розуміє історію виникнення гри в дартс; різновиди гри в дартс. Характеризує історію розвитку гри в дартс, Називає засоби гри в дартс, Володіє прийомами підготовки мішені до початку гри. Пояснює правила особистої гігієни, негативні наслідки впливу шкідливих звичок. Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку прикладних та фізичних якостей і особистісних властивостей.</p> <p>Розуміє принципи гри у дартс. Називає пристосування та спорядження гри у дартс. Пояснює і характеризує правильну основну стійку, правила попадання в мішень. Володіє прийомами правильної хватки дротика. Дотримується основних правил безпечної поведінки під час гри . Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Розуміє закономірність гри у дартс. Називає ознаки несправності дротика. Пояснює послідовність виконання кидка. Володіє прийомами влучного кидка в ціль. Застосовує під час гри правильну позу та хватку рукою дротика. Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку прикладних, фізичних якостей та особистісних властивостей.</p> <p>Розуміє завдання гри в дартс. Називає причини порушень траєкторії польоту дротика. Пояснює закономірності виникнення порушень під час прицілювання. Має почуття простору, положення дротика до кидка. Володіє вмінням вибору вдалої позиції під час кидка дротика, знаннями типових помилок під час гри в дартс.</p>	<p>Історія виникнення гри в дартс, різновиди гри в дартс. Безпечний спосіб кидання дротиків. Профілактика травматизму. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку прикладних, фізичних якостей гнучкості, окоміру, рівноваги та особистісних властивостей тощо. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Обладнання та інвентар гри в дартс. Вправи на координацію рухів. Мішень, рахунок, послідовність кидків. Основна стійка гравця в дартс. Підготовка гравця до кидка. Правила безпечної поведінки під час гри в дартс. Різновиди дротиків. Види хваток дротика. Хватки дротика (двома, трьома чотирма пальцями, точкова, площинна).</p> <p>Закономірності гри у дартс. Імітація виконання кидка. Швидкість польоту дротика. вага дротика. Прийоми кидки на влучність. Спеціальні індивідуальні вправи на розвиток гнучкості зап'ястя кисті рук розвитку прикладних, фізичних якостей та особистісних властивостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Траєкторія польоту дротика. Наведення дротика на ціль. Техніка прицілювання. Дихання під час кидка. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку кисті рук, рівноваги, окоміру. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Знаходження зручної позиції для кидка. Імітація виконання кидка з різних відстаней від мішені. Техніка виконання кидка. Три фази кидка: замах руки; вибір кута вильоту дротика; випуск дротика в ціль. Ведення рахунку гри. Комплекс вправ на рівновагу. Гра в дартс. Самооцінка власних можливостей. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>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 раціональної хватки дротика. Індивідуальна творчість. Практичне виконання кидка, попадання дротиків в мішень з різних положень, формування вмін та навичок. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмін та навичок гри в дартс.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Дартс – шлях до креативного успіху. 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</p>

<p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вміє оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час кидка дротика. Контролює самопочуття до, під час та після кидка, контролює власний емоційний стан. Взаємодіє з однолітками для досягнення певних результатів під час гри, для здійснення перемоги. Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>		<p>креативного успіху. Гра «набір очок»</p> <p>Інтегровані завдання попадання дротиків у певні місця мішені.</p> <p>Поєднання рухів та навичок для попадання дротиків в ціль.</p>
--	--	---

### **Варіативний модуль ФУТБОЛ**

(автор: Столітенко Є.В.)

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Знає історію розвитку футболу.</p> <p>Усвідомлює, що спортивна гра «Футбол» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо.</p> <p>Дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу.</p> <p>Володіє технікою виконання вправ. Виконує вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Виконує: пересування: поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі; удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; зупинки м'яча: зупинки м'яча підшовою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; ведення м'яча: ведення м'яча середньою,</p>	<p>Історія розвитку футболу.</p> <p>Правила гри у футбол.</p> <p>Правила безпеки на уроках футболу.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхні з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p> <p>Пересування: поєднання бігу зі стрибками зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем. Удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба. Зупинки м'яча: зупинки м'яча підшовою та внутрішньою стороною стопи. Ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Відволікальні дії (фінти): фінти в умовах виконання ігрових вправ. Відбирання м'яча: вдосконалення</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок.</p> <p>Участь у змаганнях.</p> <p>Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей.</p> <p>Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на</p>

<p>внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісімкою», а також поміж стійок (фішок); ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху; вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами на дальність; жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; відбирання м'яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.</p> <p>Застосовує: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; взаємодію двох і більше гравців; взаємодію з партнерами під час організації атаки; вибір позиції стосовно суперника та протидію отриманню ним м'яча; «закривання».</p>	<p>вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду. Вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами на дальність. Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Елементи гри воротаря: ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника. Групові дії в нападі: взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки. Індивідуальні дії в захисті: вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання». Групові дії в захисті: правильний вибір позиції.</p>	<p>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>
--	--	--

### **Варіативний модуль РЕГБІ-5**

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

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Характеризує: історичні аспекти розвитку регбі-5, Європі та світі;</p> <p>Дає інформацію про загальну характеристику різновидів гри у регбі;</p> <p>Називає: основні елементи техніки, тактики рівня розвитку фізичних якостей учнів та правила гри;</p> <p>Пояснює: санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, одягу, режиму дня, правила особистої гігієни;</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час гри та основних правил гри;</p> <p>Виконує: різновиди прискорень, як з місця так і з ходу на дистанціях від 10 до 40 метрів з різноманітних вихідних положень за командою вчителя. Також</p>	<p>Історія розвитку регбі-5.</p> <p>Основні правила гри в усіх різновидах регбі.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю учнів, спортивного одягу учнів, режиму дня, особистої гігієни.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять регбі-5.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей учнів, різновиди естафет, різноманітні спортивні ігри у яких використовуються елементи різновидів регбі-5.</p> <p>Різноманітні способи переміщення, поєднання різновидів бігу зі стрибковими вправами, призупиненням, спуртами, розворотами.</p> <p>Правильне утримування регбійного м'яча, перекладання м'яча з однієї руки в іншу.</p>	<p>Пошукові завдання щодо історії розвитку регбі5.</p> <p>Обговорення та дискусії на теми: «Основні правила гри у різновидах регбі».</p> <p>Квести на тему: «Який повинен бути режим дня учнів» та «Особиста гігієна» Проектна діяльність за темою: «Правила безпеки під час занять регбі-5» Інтегровані завдання щодо вирішення відмінностей у правилах гри в різних різновидах регбі.</p>

<p>використовується різновиди човникового бігу та різноманітні естафети; переміщення по майданчику різноманітними способами як з м'ячем у руках так і без м'яча, при цьому передавати м'яч партнерам по команді без його втрати;</p> <p>Володіє: різноманітними вправами, які сприяють розвитку та зміцненню м'язів верхнього плечового поясу, рук, тулубу та ніг; технікою правильного утримання регбійного м'яча в одній або двох руках перед собою на місці, в русі під час пересування по майданчику, під час оббігання різноманітних перешкод, передача м'яча з правої та лівої сторони як на місці так і в русі; прийомом м'яча після удару ногою партнера по команді та ловіння м'яча з відскоку від землі;</p> <p>Застосовує: захисні дії учнів в лінію та нападаючі дії «віялом»; в захисних діях необхідно доторкнутись або прихопити двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач) , зривання стрічки (тег).</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитись у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Передача м'яча руками та ногою, прийом м'яча після удару ногою на місці та в русі.</p> <p>Групові дії в нападі, захисті та півзахисті.</p> <p>Доторкнутись до суперника двома руками (тач), або прихопити його, зривання стрічки (тег).</p>	<p>Практичне виконання вправ в парах під час для розвитку спеціальної фізичної підготовленості.</p> <p>Об'єднання учнів у тимчасові групи для виконання вправ для розвитку фізичних якостей. Переміщення по майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; удари по м'ячу ногою в парах та групах;</p> <p>Показ одним учнем іншому правильного виконання передачі м'яча з правого та лівого боку; отримання конкретного завдання кожним учнем як в захисних діях, так і у нападі.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами регбі-5: індивідуально, в парах та командою</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
---	--	---