

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор Рівненського ліцею №11
_____ Л.О. Синяк
« _____ » _____ 2023р.

Індивідуальний навчальний план
для учнів 6-х класів,
які здобувають освіту за індивідуальною формою навчання (сімейна, екстернат)
на 2023 – 2024 навчальний рік

Предмет вивчення: фізична культура 6 клас
Навчальна програма; розроблена на основі модельної навчальної програми
«Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти
(автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А.,
Дерев'янка 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

Рекомендоване навантаження: I семестр – 3 години, II семестр – 3 години

Термін написання підсумкових семестрових робіт:

I семестр 11.12.2023 – 22.12.2023

II семестр 20.05.2024 – 31.05.2024

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета
Теоретико-методичні знання	
визначає мету систематичної рухової діяльності дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ пояснює наслідки недотримання правил безпеки пояснює цінність досягнення мети засобами фізичної культури пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини пояснює шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин розповідає про значення загартування організму для здоров'я людини, пояснює правила загартування різними способами використовує різні способи загартування організму (під наглядом фахівця, учителя) формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ пояснює, як переборювання окремих негативних емоцій, відчуттів, що виникають у процесі виконання фізичних вправ,	Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним. Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями. Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку. Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті. Основи здорового способу життя. Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм. Вплив на організм загартування. Види та способи загартування. Правила безпеки при заняттях загартуванням. Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці. Емоційні стани під час фізичної активності. Виконання вправ для розвитку фізичних якостей – основа твого успіху. Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей. Правила змагань з обраних видів спорту/варіативних модулів Права, обов'язки, соціальні ролі учасників

допомагає формувати вольові якості пояснює, що виявлення помилок та робота над ними допомагають розвивати власні вольові якості розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ пояснює результати виконання рухових (інтелектуальних) дій виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності дотримується етичних норм у руховій діяльності пояснює згубний вплив допінгу на здоров'я, усвідомлює, що його застосування є порушенням етичних норм у руховій діяльності. дотримується етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності демонструє техніку фізичних вправ розповідає про техніку виконання фізичних вправ демонструє основи техніки фізичних вправ дотримується техніки рухової дії у стандартних умовах пояснює необхідність дотримання правил спортивних ігор, естафет, спортивних змагань усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту обізнаний із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях розповідає про історію виникнення Олімпійського руху та його сучасний розвиток аналізує інформацію в друкованих та електронних джерелах за завданням учителя пояснює, коментує, наводить приклади фактів та явищ фізичної культури аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення обґрунтовує власну здоров'язбережувальну позицію, керуючись досвідом інших осіб контролює свій фізичний стан під час

рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін. Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності? Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини. Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності. Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ. Використання правил у практичній ігровій та змагальній діяльності. Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності. Захоплюючий світ спорту. Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені. Від Стародавньої Греції до сучасної України.

Цікаві факти та інформаційні повідомлення, публікації, видання, фільми, інтернет ресурси, присвячені спорту. Самоконтроль 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. Навантаження при фізичній активності, механізми втоми та їх вплив на фізичний стан.

Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності. Причини коливань настрою під час рухової активності та ігрової діяльності

<p>рухової діяльності описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження визначає об'єктивні показники власного фізичного стану регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності пояснює вплив емоцій на стан здоров'я пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності визначає фізичні вправи для покращення емоційного стану і виконує їх здійснює рефлексію власного емоційного стану у процесі фізичного виховання позитивно впливає на емоційний стан інших осіб, протидіє їх негативним емоціям</p>	
<p>Загальна фізична підготовка</p>	
<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. 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 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</p>	<p>Стройові вправи: перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед з кроку на місці; ходьба по діагоналі, «протиходом» та «змійкою» Додаткові вправи: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості Музично-ритмічні та танцювальні вправи: танцювальні кроки, елементи сучасних, народних, класичного танців, танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо. загальнорозвивальні вправи: - Загальнорозвивальні 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; виконання з майже граничною і граничною швидкістю відповідних вправ різних варіативних модулів; Розвиток швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; біг з гандикапом; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або варіативною частотою</p>

загальної фізичної підготовки бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) займається систематично на заняттях фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ 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 контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності усвідомлює важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності

рухів, прискоренням, біг з «ходу»; стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4х9м, біг «по швидкісній драбині», «Формула – 1»); вправи з різкою зміною темпу і напрямку руху; швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та присіду; стрибки на скакалці та ін.; вправи на розвиток сили: вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на розвиток силової витривалості; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; вправи на підвищення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення статури; відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60% граничного, помірний темп виконання, паузи до повноцінного відновлення; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висілежачи (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); вправи у подоланні опору еластичних предметів (гуми, пружини, тощо); вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища (біг вгору, виконання технічних прийомів боротьби з партнером, який має більшу масу тіла; виштовхування один одного з кола, тощо); вправи у самоопорі; вправи на тренажерах; вправи на розвиток сили більшості м'язових груп; вправи вибіркового розвитку сили певних м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи. швидкісно-силові якості; прискорення з різних вихідних положень; біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що

	<p>раптово змінюється; напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі; ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі; естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою; вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 30-40 % від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії складає 6-10, кількість серій в уроці — 2-5; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча; гнучкості; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика; силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, 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; махові або пружні рухи з обтяженням, амортизатором або опорою партнера, тобто з протидією рухові (2-3 підходи з 6-8 повтореннями); статичне утримання положень з найбільшим розтягуванням м'язів (2-3 підходи по 5-6с в кожному утриманні); статичні положення утримуються з розтягуванням, близьким до максимального і наступні махові рухи з найбільшим розтягуванням м'язів (вправи виконують в двох підходах з 2-3</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>повтореннями); вказані вище групи вправ з обтяженнями (1-2 підходах з обтяженням в 2- 3% від ваги тіла, утримання до 2-3с.). витривалості; вправи для загальної витривалості; рівномірний біг початку підготовчої частини; вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості скелетних м'язів; вправи з можливістю тривалого виконання (від кількох хвилин і більше), ходьба, біг (повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, естафетний) (слід починати з 250 м. згодом учні зможуть вільно пробігати 700-800 м і більше); рівномірний біг до 1000 м; повторний біг 4×30 м; 2×60 м плавання біг на лижах, ковзанах, велосипеді; циклічні вправи, спортивні та спеціально підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими обтяженнями; колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант; вправи з опорою пов'язаних із значним напруженням з елементами статички (статична витривалість). елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості; вправи з багатократним повторенням: з однократних, підняття невеликих ваг, вправи на щабліні тощо; багатократні стрибки без перерви (на початку 15-20 сек., відпочинок - 5 сек. (темп максимальний), згодом до 1 і 2 хв). спритності використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правші і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань); ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; єдиноборства; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загальнорозвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4x9 м, 3x10 м, 10x10 м; стрибок угору з поворотом на задане число градусів; стрибок в довжину з місця на точність приземлення; стійки в</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>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 перевтоми, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою. Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети</p>
<p style="text-align: center;">І семестр Варіативний модуль АЛТИМАТ ФРИЗБІ</p>	
<p>Знає: основні правила гри в алтимат фризбі, основи спілкування з суперником, поняття «фейк» розкидуючого; характеристику цілейзахисту, поняття «форс» Володіє та використовує: кидки бекхенд, форхенд на відстань 5-15м, верхніми кидками хамером і блейдом на відстань 5-15м; кидками бекхенд, форхенд із кроком не опірною ногою у напрямку від маркера; сподібну техніку прийому диску двома руками стоячи на місці; прийом диску технікою «Бутерброд» стоячи на місці та в русі на швидкості; навички швидкого будування вертикального стеку одразу після пулу, основними тактиками відкривання із вертикального стеку; Пояснює: правила гри; порушення в процесі гри та правил їх вирішення; основні елементи техніки; поняття Духу Гри. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час гри в алтимат. Дотримується правил безпечної поведінки під час занять з алтимат фризбі; правил гри. Розповідає про мету гри, принципи поведінки за Духом Гри, основні рухливі вправи з диском. Називає основні елементи кидків фризбі: бекхенд, форхенд; верхні: хамер і блейд; важливість і основні поняття Духу гри; базові засади атаки і захисту. Вміє: грати за правилами, орієнтуватися на полі, концентруватися на обмеженнях і приймати виважені рішення; вирішувати спірні моменти керуючись Духом Гри; робити згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання, проходити командні естафети.</p>	<p>Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці. Пояснення для чого і коли робити «фейк». Техніка виконання кидків хамер і блейд. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я. Правила безпечної поведінки під час занять алтимат фризбі, засоби запобігання травматизму Основи спілкування з суперником, вирішування спірних моментів, ввічливість і справедливість. Загальна фізична підготовка Вправи з бігу. Вправи зі стрибками .</p> <p>Командні естафети: естафета з оббіганням перешкоди, естафета з бар'єрами і оббіганням перешкоди; естафета з варіаціями бігу Силові вправи для розвитку м'язів рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка 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>Техніко-тактична підготовка Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі вертикальний стек; фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону). Групові дії в захисті: форс на сторону. Рухливі вправи з диском: «Тренувальний стек», «Сітл». Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».</p>

<p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я учнів та досягнення у спорті</p>	
<p>Варіативний модуль ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА</p>	
<p>називає: фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики; бере участь: у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів) з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу; дотримується: правил безпечної поведінки під час занять; свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p>виконує: - рівномірний біг (кросовий) 8 хв. - біг за сигналом (зоровим, слуховим) - біг зі зміною напрямку. - біг з поворотом на різні відрізки, - біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку. - біг по маркерам з різним завданням. - подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню. - стрибки на місті. - стрибки з просуванням вперед. - стрибки у глибину (висота 20см, 30см, 40см), - стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см). - вертикальні стрибки догори обома ногами. - стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч. - стрибки на «швидкісній драбині». - стрибки через довгу скакалку. - спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, із захлестом гомілки, багатоскоки. - спеціально-бігові вправи на «швидкісній драбині»: біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки, біг на прямих ногах. - вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках. - ігри на комунікацію. - біг 30м. 60м, - біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), - бар'єрний біг з різною відстанню між бар'єрами, - човникову естафету зі спринтерського бар'єрного слалому, - подолання бар'єрів збоку правою та лівою ногами, - біг «по швидкісній драбині». - передачу естафетної палички у статичному, або динамічному</p>	<p>Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Рівномірний біг. Біг за сигналом. Біг з різних стартових положень. Біг з поворотом. Біг по віражу. Стрибки. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи. Вправи на комунікацію.</p> <p>Бігові види: біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами- висота 40см), Біг з перешкодами (слалом), Біг «по швидкісній драбині». «Формула – 1».</p> <p>Естафетний біг. Біг на витривалість без врахування часу. «Формула віражів»: спринтерський і бар'єрний біг</p> <p>Стрибкові види: Стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку</p> <p>Види метань: Метання дитячого спису, Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс), Метання стоячи на колінах, «Обертальне метання», Метання диска</p>

<p>положенні. - стрибок у довжину з місця. - перехресні стрибки (класики). - метання дитячого спису, - метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, - метання із поворотом, із легким інвентарем (обручі, ключки), обертання після кількох кроків.</p> <p>відтворює: вправи із заданим ритмом; дистанцію «Формули – 1» (гладкий біг, бар'єрний біг, біг з перешкодами «слалом»); дистанцію «Формула віражів»: спринтерський і бар'єрний біг, дистанцію «Формула віражів» - спринтерська естафета; володіє: технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою бігу з перешкодами (слалом), технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку; має уявлення: техніки бігу з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), техніки стрибка у довжину з місця, метання набивного м'яча (вага 500 г) стоячи на колінах, техніки передачі естафетної палички (кільця, м'ячика); готується: до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп).</p>	
<p>Варіативний модуль ФУТБОЛ</p>	
<p>Знає історію українського футболу, характеризує дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні. Володіє знаннями про видатних футболістів України. Дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу.</p> <p>Володіє технікою виконання вправ. Дотримується спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу. Виконує: стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри з елементами футболу.</p> <p>Виконує: пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удари в русі; удари на точність; удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність; зупинки м'яча: зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча</p>	<p>Витоки українського футболу. Видатні футболісти України. Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні. Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p> <p>Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою: удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба.</p> <p>Зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшоною, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі.</p> <p>Ведення м'яча: вивчені способи ведення м'яча. Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень.</p>

<p>підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; ведення м'яча: вивчені способи ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху; вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця й після розбігу на дальність; жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підшвою; відбирання м'яча під час двобою із суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді; елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння;</p> <p>Здійснює: маневрування на полі «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.</p> <p>Визначає місце у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході (для воротарів).</p>	<p>Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p>Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе.</p> <p>Відбирання м'яча: вивчені прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою із суперником.</p> <p>Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході.</p> <p>Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.</p> <p>Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки.</p> <p>Індивідуальні дії в захисті: вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча.</p> <p>Групові дії в захисті: вибір позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.</p>
<p>Варіативний модуль РУХЛИВІ ІГРИ</p>	
<p>Розкриває місце сюжетно-рольових та дидактичних ігор у виховній системі учня; організаційні та методичні засади проведення рухливих ігор;</p> <p>Називає основні сюжетно-рольові та дидактичні ігри для розвитку дитини; основні аспекти Українських (національних) рухливих ігор; історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав;</p> <p>Володіє знаннями про основні ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу; навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за</p>	<p>Організація та методика проведення рухливих ігор.</p> <p>Теоретичні основи сюжетно-рольової гри та її розвиток в різні періоди дитинства.</p> <p>Дидактичні ігри для розвитку дитини. Ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу.</p> <p>Рухливі ігри з елементами настільного тенісу «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» тощо.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час</p>

<p>спрощеними правилами ігор; Застосовує перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань; правила загартовування організму; правила контролю та самоконтролю під час занять;</p> <p>Дотримується правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість; стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток особистісних якостей та властивостей; етапи та види рухливих ігор та естафет; знає і розуміє організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів; організацію та проведення дидактичних ігор;</p> <p>Вміє: подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у команді залежно від завдань; боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;</p> <p>Приймає участь: у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>занять. Особиста гігієна учня. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять. Загартовування організму. Правила здорового способу життя.</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять. Стройові та загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор.</p> <p>Організація та проведення Українських (національних) рухливих ігор, естафет, розваг. Історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав</p> <p>Організація та проведення дидактичних ігор «Мімічні ігри», «Вперед, назад, на місці!» та інші;</p> <p>Організація і проведення рухливих ігор для розвитку швидкості: «Вільне місце»; сили: «До своїх прапорців», «Перехопи м'яч»; гнучкості: «Збережи рівновагу», «Човник»; спритності: «Зірви стрічку», «Довгі лози» тощо.</p> <p>Рухливі ігри для дітей середнього шкільного віку. Різновиди естафет: «Зустрічна естафета з перешкодами», «Естафета з обміном», «Естафета парами», «Закрутилась голова», «Скакуни» тощо.</p> <p>Навчально-розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» тощо.</p> <p>Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави</p>
<p>Варіативний модуль ВОЛЕЙБОЛ</p>	
<p>знає: місце українського волейболу на сучасному етапі; основні правила змагань; значення гравців передньої і задньої ліній; правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри.</p> <p>Заходи щодо попередження травматизму.; володіє та використовує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; способи</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.</p> <p>Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p>

<p>пересування по волейбольному майданчику; передачі м'яча двома руками зверху; прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м від сітки та від стіни; використовує: рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол; бере участь: у навчальній грі за спрощеними правилами; уміє: обирати місця для виконання другої передачі. вибір місця для виконання нижніх подач; виконувати нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м; пояснює: значення гравців передньої і задньої ліній; правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри; розповідає: правила здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової активності; взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності; дотримується: правил безпечної поведінки під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя. називає: основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні прийому та передачі м'яча; основні складові здоров'я людини; вміє: боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки; контролює: самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан; усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, спритності. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху. Прийом м'яча двома руками знизу.</p> <p>Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі.</p> <p>Вибір місця для виконання нижніх подач.</p> <p>Нижня пряма та бокова подача. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової).</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі за спрощеними правилами</p>
<p>Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ</p>	

<p>Знає: історію розвитку українського баскетболу; досягнення українських баскетболістів; видатних спортсменів і тренерів країни, сучасне трактування правил подвійного кроку; взаємодії двох і трьох гравців Визначає: негативний вплив шкідливих звичок на досягнення у спорті; Пояснює: правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу. Усвідомлює важливість розвитку фізичних якостей швидкості і гнучкості, особливості харчування баскетболіста у період занять та спортивних змагань. Виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук, гнучкості; техніку утримання і укривання м'яча; техніку ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей, зверху і знизу, однією рукою (правою, лівою) від плеча на місці та у русі. з відскоком від підлоги в парах, трійках; фінти та жонгливання; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; взаємодії з партнерами під час ігор</p> <p>Використовує: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із дістанням високих предметів; вистрибування з присіду; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук, гнучкості; серійні стрибки та стрибки з дістанням високо підвішених предметів. Приймає участь: у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча.</p> <p>Володіє: технікою виконання стійок баскетболіста, способами пересувань у нападі і захисті, різновидами зупинок і поворотів зі зміною напрямку руху за звуковим і зоровим сигналом; стрибками вгору з однієї та двох ніг з місця та у русі, різновидами техніки ведення м'яча у русі (почергово правою та лівою рукою) з різною висотою відскоків і зміною напрямків і передачею партнеру. Демонструє: техніку виконання кидка м'яча з близької дистанції з місця та у русі (після подвійного кроку), кидки</p>	<p>Історія розвитку українського баскетболу. Розвиток фізичних якостей швидкості, гнучкості.</p> <p>Правила гри. Жести судді. Правила подвійного кроку. Прості взаємодії двох і трьох гравців.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу. Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті. Особливості харчування баскетболіста;</p> <p>Спеціальні засоби фізичної підготовки. Рухливі ігри та естафети.</p> <p>Пересування Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті. Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення.</p> <p>Зупинки і повороти. Стрибки. Протидія нападаючому гравцю з м'ячом і без м'яча. Передачі, ловіння м'яча</p> <p>Утримання і укривання м'яча. Ловіння, передачі м'яча двома руками від грудей, зверху і знизу; однією рукою на місці та у русі, з відскоком від підлоги. Жонгливання м'ячом.</p> <p>Ведення м'яча Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча. Кидки м'яча Кидки однією рукою зверху з місця та у русі.</p> <p>Навчання сучасній техніці виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти.</p> <p>Системи гри у нападі та захисті.</p> <p>Ознайомлення з простими правилами позиційного нападу та захисту проти нападника з м'ячом и без м'яча.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>двома і однією рукою зверху; штрафний кидок; фінти; прості правила позиційного нападу і захисту проти нападника з м'ячем і без м'яча.</p> <p>Застосовує: технічні прийоми нападу і захисту у взаємодії з партнерами під час ігор.</p> <p>Дотримується: правил безпечної поведінки під час занять баскетболом та змагань 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>II семестр</p>	
<p>Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ 3x3</p>	
<p><u>Очікувані результати навчання</u></p>	<p><u>Пропонований зміст навчального предмета</u></p>
<p>Знає: місце українського баскетболу 3x3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту; правила жеребкування, тривалість гри, час на атаку; склад команди та призначення гравців. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри. Заходи щодо попередження травматизму. Володіє та використовує: Спеціальні вправи для розвитку спритності, гнучкості, сили, швидкості, витривалості. Способи пересування по майданчику; різноманітні пересування в нападі та захисті (з м'ячем і без м'яча); ловіння та передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м'яча однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, техніку виконання обманних рухів; протидію нападаючому гравцю з м'ячем; Бере участь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами</p> <p>Уміє: обирати місця для виконання передачі та кидка.</p> <p>Пояснює: місце і роль кожного гравця команди, правила жеребкування, тривалості гри, час на атаку, «овертайм», «чек», правил безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри</p> <p>Розповідає Правила здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності, рухової активності.</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму. Місце українського баскетболу 3x3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту та олімпійському русі. Амплуа гравців .</p> <p>Правила жеребкування, тривалості гри, час на атаку, «овертайм», «чек». Порушення правил гри. (командні фоли, неспортивний та дискваліфікаційний фол) Покарання гравців.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста. 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. Пересування гравців без м'яча; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, ведення м'яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника техніку виконання штрафного кидка; обманні рухи (фінти); протидія нападаючому гравцю з м'ячем. Перехват м'яча під час передачі. Ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча;</p>

<p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час рухової діяльності; правил змагань та принципів здорового способу життя. Називає основні помилки при здійсненні переміщень, передачі та ловіння м'яча. Називає основні складові здоров'я людини. Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві.</p>	<p>технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри; Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у баскетбол 3х3, участь у навчальній грі за спрощеними правилами.</p>
<p>Варіативний модуль ФІСТБОЛ</p>	
<p>Розкриває місце українського фістболу на сучасному етапі розвитку Всесвітніх ігор;</p> <p>Обґрунтовує значення гравців нападу та захисту;</p> <p>Дотримується правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри; провідних цінностей Олімпійського руху та fair play;</p> <p>Виконує: 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); способи пересування по фістбольному майданчику; передачі м'яча зверху; прийом м'яча знизу від стіни, в парах та колонах; прийом м'яча знизу після переміщення; вибір місця для виконання передачі; вибір місця для виконання подач; прийом м'яча після подачі;</p> <p>Бере участь: у навчальній грі фістбол за спрощеними правилами; у рухливих</p>	<p>Місце українського фістболу на сучасному етапі розвитку Всесвітніх ігор.</p> <p>Значення гравців нападу та захисту.</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.</p> <p>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи.</p> <p>Техніко-тактичні вправи.</p> <p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> <p>Прийом м'яча однією рукою знизу. Прийом м'яча однією рукою знизу після переміщення.</p> <p>Вибір місця для виконання передачі.</p> <p>Вибір місця для виконання подач.</p> <p>Подача м'яча. Прийом м'яча знизу після</p>

<p>іграх; у рухливих іграх та естафетах; Відповідально ставиться до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів;</p> <p>Цінує дружбу та взаємопідтримку; Розуміє взаємозалежність серед членів команди;</p> <p>Вміє взаємодіяти з гравцями та співпрацювати у команді, взаємодіяти з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри та інших видів рухової діяльності; боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;</p> <p>Називає: спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей; Контролює: самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>виконання подачі.</p> <p>Навчальна гра фітбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол» та інші</p>
<p>Варіативний модуль ШАШКИ</p>	
<p>Пояснює зміст гри в шашки; розміщення шашок на дошці з нумерацією полів. Характеризує: історичні аспекти розвитку гри в шашки, Розуміє запис партії правила шашкового бою.</p> <p>Пояснює закономірності мительшпіля, його місце в шашковій партії; Характеризує завдання гри в мительшпілі; правила бою; Володіє вмінням використовувати «турецький удар», «коло пошани» у комбінаційній грі в мительшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри. Виконує ряд комбінацій під час гри в мительшпілі. Розуміє особливості і правила бою. Називає правила гри дамками, основні поняття бою "турецький удар", „чортове колесо”.</p> <p>Пояснює правила проведення змагань. Характеризує позицію виграшу чи нічий. Володіє системою гри на виграш (трикутник Петрова, штик Гоняєва).</p>	<p>Місце мительшпіля в шашковій партії Аналіз дебюту, перехід до мительшпіля.</p> <p>Завдання гри в мительшпілі.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану. Використовувати „турецький удар”, „коло пошани” у комбінаційній грі в мительшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.</p> <p>Правила проведення змагань з шашок. Особливі правила бою: „турецький удар”, „чортове колесо” або „коло пошани”.</p> <p>Розв'язування шашкових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Комбінації в мительшпілі. Мотиви</p>

<p>Дотримується правил поведінки за шашковою дошкою.</p> <p>Виконує різні комбінації під час гри в ендшпілі. Розуміє завдання гри в ендшпілі.</p> <p>Називає задання комбінацій в міттельшпілі. Пояснює правило трикутника Петрова; правила проведення змагань; позиції, які виникають у ендшпілі; розв'язок комбінацій з дамками;</p> <p>Характеризує гру шашкової партії в ендшпілі, позицію виграшу чи нічий.</p> <p>Володіє правилами гри на виграш (трикутник Петрова, штик Гоняєва).</p> <p>Удосконалює навички гри в шашки.</p> <p>Розуміє правила вибору ходу. Називає кожен виконану комбінацію. Пояснює кожен свій хід. Характеризує шашкові задачі, етюди.</p> <p>Володіє навиками гри „наосліп”;</p> <p>найпростішими навичками комп'ютерної гри в шашки.</p> <p>Виконує аналіз гри, своїх ходів, не торкаючись шашок, вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Дотримується правил гри. Розв'язує шашкові задачі, етюди.</p> <p>Вміє оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час та після гри; власний емоційний стан.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграм.</p>	<p>комбінації, завдання комбінації в міттельшпілі. Розгляд шашкових партій майстрів.</p> <p>Позиції, до яких слід прагнути в ендшпілі. Бачення закінчення партії, її результат.</p> <p>Правило трикутника Петрова. Штик Гоняєва. Дамка проти кількох простих шашок.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Дві дамки проти дамки і простої шашки – нічийне закінчення партії.</p> <p>Розв'язок шашкових діаграм. Правила проведення змагань з шашок. Правила поведінки за шашковою дошкою. Вибір ходу.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>
<p>Варіативний модуль ПАННА (ВУЛИЧНИЙ ФУТБОЛ)</p>	
<p>Розкриває місце української панни на сучасному етапі розвитку спорту та ігор;</p> <p>Обґрунтовує значення точних ударів та прийому м'яча від стіни;</p> <p>Дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: стрибкові вправи; 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 стоп ніг: обертальні рухи стопою (повільні та</p>	<p>Місце української панни на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту та ігор.</p> <p>Значення для команди точних ударів та прийому гравцем м'яча від стіни.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя. Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p>

<p>максимально швидко); для пальців ніг; імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі) способи пересування по панному майданчику; удари м'яча; прийоми м'яча від стіни, в парах та колонах; удари м'яча знизу після переміщення; вибір місця для ударів; вибір місця для прийому від стіни; удари м'яча після прийому в парній грі;</p> <p>Бере участь: у навчальній грі панна за спрощеними правилами; у рухливих іграх</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та інших</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів стопи ніг. Імітаційні вправи в ускладнених умовах</p> <p>Техніко-тактичні вправи. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Удари м'яча. Удари м'яча внутрішнім та зовнішнім боком стопи.</p> <p>Прийом м'яча після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для прийому. Удари м'яча в парній грі. Прийом м'яча від стіни після виконання удару.</p> <p>Навчальна гра панна за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші</p>
<p>Варіативний модуль БАДМІНТОН</p>	
<p>Характеризує: місце українського бадмінтону на сучасному етапі.</p> <p>Володіє: правилами гри</p> <p>Має уявлення: про точку удару.</p> <p>Вміє корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану, коригувати підхід до волану та постановку ніг;.</p> <p>Виконує: пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості; різноманітні удари справа та зліва;</p> <p>Здійснює вчасний та зручний підхід до волану; переміщення до вихідної позиції; Звертає увагу: на вчасну готовність до удару та точку удару;</p> <p>Бере участь: у рухливих іграх та естафетах;</p> <p>Взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності;</p> <p>Називає: основні помилки при виконанні</p>	<p>Місце українського бадмінтону на сучасному етапі.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Попередження травматизму на уроках; Правила змагань в одиночних та парних зустрічах.</p> <p>Поняття: точка удару, вихідне та ударне положення.</p> <p>Пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості.</p> <p>Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності.</p> <p>Підхід до волану з фіксацією ударного положення та ловіння волану зверху.</p> <p>Удар по волану. Удари відкритим боком ракетки (справа для праворуких), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки.</p> <p>Основні правила змагань.</p>

<p>стійки та перемішень, здійсненні базових ударів по волану; основні складові здоров'я людини; Дотримується: режиму дня та особистої гігієни учнів; правил безпечної поведінки під час занять бадмінтоном; Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; власний емоційний стан.</p>	<p>Рухливі ігри та естафети. Правила безпечної поведінки під час занять бадмінтоном</p>
<p>Варіативний модуль COOL GAMES</p>	
<p>Знає: правила Cool Games</p> <p>Володіє та використовує: естафети Cool Games 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; використовувати основні жести та команди суддів Cool Games</p> <p>Залучає батьків та знайомих до застосування естафет Cool Games під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності</p> <p>Розуміє: концептуальні основи Cool Games, вміє пояснити їх одноліткам; - основи роботи судді Cool Games, вміє пояснити рішення; - девіз Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!», наводить приклади реалізації девізу в галузях, не пов'язаних з руховою активністю.</p> <p>Пояснює: емоції, що виникають під час естафет в складі команди; - чому треба грати чесно, поважаючи суперника; - правила естафет Cool Games, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил; - пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності, активно вболіває за результат команди</p>	<p>Основи знань із фізичної культури.</p> <p>Ознайомлення з концепцією Cool Games— яким основним вимогам повинні відповідати естафети, щоб бути включеними до програми Cool Games.</p> <p>Поглиблене вивчення девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!».</p> <p>Поглиблене вивчення правил суддівства CoolGames.</p> <p>Ознайомлення з роботою суддів CoolGames.</p> <p>Рухливі ігри для активного відпочинку.</p> <p>Вивчення та використання естафет Cool Games.</p> <p>Створення своїх варіантів естафет Cool Games.</p>

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

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

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

--	--