

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор Рівненського
ліцею №11
Л.О.Синяк
_____ 2024р.

**Індивідуальний навчальний план для учнів 8-х класів, які
здобувають освіту за індивідуальною формою навчання (сімейна,
екстернат) на 2024 – 2025 навчальний рік**

Предмет вивчення: фізична культура 8 клас

Навчальна програма: розроблена на основі модельної навчальної програми
«Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти
(автори: Баженов Є. В., Коломєць Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., Дніпров
О. С., Бідний М. В., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Малечко Т. А.,
Омельяненко І. О., Волкова І. В., Педан О. С. та інші)

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

Термін написання підсумкових семестрових робіт:

I семестр 02.12.2024 – 19.12.2024

II семестр 05.05.2025 – 29.05.2025

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета
Теоретико-методичні знання	

пояснює значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини; називає форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості; характеризує: відродження Олімпійських ігор сучасності; засоби та методи розвитку сили, гнучкості; ознаки перевтоми; володіє: методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб'єктивними відчуттями; дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять; володіє знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій. виконує: шиккування та перешиккування на місці із зімкнутого двошеренгового строю в одношеренговий; зміна напрямку заходженням плечем; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі; різновиди ходьби, бігу, стрибків вивчені в попередніх роках; загальнорозвивальні вправи: вправи на місці та в русі, в парах, без предмета, з предметами (м'ячами, обручами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами (1 кг), у парах; вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; танцювальні вправи; повторний біг на відрізках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; різновиди стрибків із завданнями зі зміною напрямку; стрибки з поворотами,

Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). Форми занять рекреаційної, фізкультурнооздоровчої та спортивної спрямованості. Відродження Олімпійських ігор сучасності. Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій

Загальна фізична підготовка Стройові вправи ходьба, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування постави; танцювальні вправи; вправи для розвитку швидкості;

<p>через різноманітні предмети; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод; «човниковийбіг 4×9 м; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні ігри; рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків зі швидкістю 2– 3,5 м/с і 30–50 м прискороного бігу зі швидкістю 4,0–4,5 м/с; стрибки через скакалку; згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хл.) від лави (дівч.); підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50°; кидання і ловіння набивного м'яча в парах; вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування</p>	<p>вправи для розвитку спритності; вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку гнучкості</p>
<p>бере участь у спортивних іграх, естафетах та військово-прикладних іграх.</p>	<p>Спортивні ігри, військово прикладні ігри, та естафети</p>

Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ	
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета
<p>Знає: історія розвитку Українського баскетболу сучасності; досягнення українських баскетболістів останніх років; ведучи баскетбольні клуби; гравців збірних команд України. Різновиди баскетболу. Пояснює: правила поведінки і техніки безпеки під час змагань з баскетболу; правила самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання; простіші взаємодії гравців у нападі. Усвідомлює: важливість виховання витривалості; особливості організації самостійних занять баскетболом; проведення розминки, організації ігри з м'ячем на баскетбольному майданчику.</p>	<p>Українській баскетбол на сучасному етапі розвитку. Різновиди баскетболу. Виховання витривалості. Простіші взаємодії гравців у нападі. Організація самостійних заняття баскетболом. Техніка безпеки та самоконтроль на заняттях баскетболом.</p>

<p>Демонструє: прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4 9 м; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг з діставанням високих предметів; вправи з незначними обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук; активну участь у рухливих іграх та естафетах з бігом і стрибками; комплекс вправ щодо розвитку гнучкості;</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>
<p>Демонструє: різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників; чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча; Застосовує: чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок; кидок м'яча у корзину після подвійного кроку; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальних ігор. Усвідомлює: простіші варіанти і правилаорганізації позиційного нападу у парах - трійках та правила захисних дій проти гравців без м'яча і з м'ячем.</p>	<p>Чергування різних способів пересувань з веденням, передачами та кидками м'яча. Жонглювання м'ячем. Варіанти і правила взаємодії гравців у позиційному нападі. Протидія атакуючим діям суперника з м'ячем і без м'яча</p>

Варіативний модуль ВОЛЕЙБОЛ	
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета
<p>Знає: правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки, розміщення гравців та правила переходу на майданчику. характеризує досягнення українських волейбольних команд; називає: основні принципи загартовування; склад та обов'язки суддівської бригади; спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей. Володіє та використовує:</p>	<p>Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Загартовування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила гри у волейбол. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Вправи для</p>

<p>підготовчі та спеціальні вправи волейболіста; пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), обирає вихідне положення для передач та прийому м'яча; Уміє: виконувати стрибкові вправи; вправи для розвитку гнучкості, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності Пояснює значення спеціальної фізичної підготовки волейболіста, роль підвідних та імітаційних вправи у навчанні гри у волейбол. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри. Взаємодію гравців передньої і задньої лінії та систему гри «кутом уперед»; бере участь у навчальній грі та естафетах. Дотримується правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять волейболом, правил змагань, режиму дня, харчування та особистої гігієни. Контролює самопочуття під час виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичної культури для здоров'я; важливість виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з передачами та прийомами; нижню пряму та бокову подачі; кидки набивного м'яча двома руками зверху в парах з положення стоячи (0,5–1 кг); кидки волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання тенісного м'яча в ціль; верхню пряму подачу в стіну з відстані 5–8 м та на точність на партнера; верхню пряму подачу через сітку; прийом м'яча двома руками знизу;</p>	<p>розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. стрибкові вправи та вправи на розтягування; Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. Кидки набивного м'яча. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої лінії. Система гри «кутом уперед». Навчальна гра волейбол. Рухливі ігри та естафети.</p>
---	--

Варіативний модуль ГАНДБОЛ

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета
<p>Знає: історію розвитку українського гандболу; правила гри, розміри майданчика, склад команди. Володіє знаннями індивідуальних і групових тактичних дій; правил організації змагань; навичками</p>	<p>Історія розвитку українського гандболу. Досягнення українських гандболістів. Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила). Правила безпеки на</p>

<p>пересування в нападі та захисті; прийомами, що відволікають увагу суперника; здійснює перехват м'яча, ловіння м'яча, що котиться. Виконує заслони; штрафний 7-метровий кидок, кидок «хльостом»; уміє правильно обирати позицію у воротах для відбивання атаки; основні стійки гандболіста; пересування, зупинку двома кроками; веденням м'яча правою та лівою рукою; кидок в обрану ціль. застосовує різноманітні способи переміщень та зупинок у навчальній грі; спеціальні підготовчі вправи гандболіста; дотримується правил безпеки на ігровому майданчику. Уміє: виконувати спеціальні та підвідні вправи гандболіста, вправи для розвитку фізичних якостей. Пояснює значення спеціальної фізичної підготовки гандболіста, роль підвідних та імітаційних вправи у гри гандбол. Причини вдалих та невдалих спроб виконання передач та кидків. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності. Дотримується правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять гандболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни. Називає спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей. 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, свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я оточуючих</p>	<p>ігровому майданчику та виконання фізичних вправ. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнанню. Особиста гігієна спортсмена Загальна та спеціальна фізична підготовка гандболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості та спритності. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Пересування, зупинка двома кроками. Ведення м'яча в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху. Кидки в ціль правою та лівою рукою. Передача м'яча однією та двома руками з місця. Навчальна гра Рухливі ігри та естафети. Пересування гравців. Способи пересування в нападі та захисті. Передача і ловіння м'яча при зустрічному русі. Ловіння м'яча, що котиться. Ведення м'яча з різною амплітудою відскоку. Кидок м'яча на дальність. Персональний захист. Дії, що відволікають увагу суперника. Фінт на передачу, фінт з переміщенням в одну сторону, а вихід і кидок — в іншу. Обманні рухи з відхиленням вправо, вліво. Заслони. Внутрішній і зовнішній для виходу партнера на атаку. Вихід з-під заслонів. Кидок «хльостом» з опорного положення. Штрафний кидок Різноманітні позиції воротаря під час відбивання кидків. Техніка відбивання м'ячів. Випади воротаря на кидки у нижні кути воріт. Командні дії. Амплуа «лінійного». Навчальна гра</p>
--	--

Варіативний модуль ДОДЖБОЛ (ВИБИВНИЙ)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета
Розкриває становлення українського додждболу на етапі розвитку Європейських ігор; характеризує становлення та розвиток	Всесвітня федерація додждболу (WDBF) та Всесвітня асоціація додждболу (WDA). Європейська федерація додждболу (EDF).

<p>доджболу в Україні; розповідає: про майданчик, обладнання, інвентар для гри доджболу; основні правила гри; знає як вести здоровий спосіб життя; називає: основні вимоги до гри доджболу, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни; дотримується правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри доджболу; виконує ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри; характеризує досягнення доджбольних команд; називає: основні принципи загартовування; склад та обов'язки суддівської бригади; застосовує спеціальні вправи доджболіста; дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Досягнення доджбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки доджболістів. Загартовування організму. ЗСЖ. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p>
<p>розвиває професійно-важливі якості засобами доджболу; виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для 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>Вправи розвитку професійно-важливих якостей засобами доджболу. Вправи для розвитку швидкості, швидкодіючих силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі</p>
<p>виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з кидками та ловінням м'яча; кидок знизу; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); кидки доджбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання м'яча в ціль; кидки зверху в стіну та на точність на суперника; ловіння м'яча знизу; застосовує: взаємодію гравців; бере участь у навчальній грі доджбол</p>	<p>Пересування різними способами в поєднанні з кидками та ловінням м'яча. Прямі та бокові кидки. Кидки набивного м'яча. Кидання доджбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхні кидки в стіну. Ловіння м'яча знизу після верхнього кидка від стіни та в парах. Взаємодія гравців. Навчальна гра доджбол</p>

Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета
Дотримується: правил безпечної поведінки під час занять. Називає : досягнення українських легкоатлетів на міжнародній	Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою. Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку.

<p>арені. Пояснює: техніку виконання низького старту та стартового розгону, високого старту, правила проведення змагань з бігу; необхідність контролю за питним режимом при заняттях легкою атлетикою. Характеризує: фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики. Володіє: технікою бігу на короткі (спринтерські) дистанції, з перешкодами, метання малого м'яча, стрибків. Бере участь: у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики); рухливих іграх, естафетах з елементами бігу, стрибків, метань. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; власний емоційний стан. Демонструє: - біг на спринтерські дистанції (30м, 60м); - повторне пробігання (20-60 м); - низький, високий старт; - біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку; - біг по віражу; - передачу естафетної палички на місці та в русі; - рівномірний біг до 1000 м; - біг за сигналом (зоровим, слуховим); - біг з різних вихідних положень; - стрибок у довжину з місця; - стрибки у глибину (20-40 см); - вертикальні стрибки догори обома ногами; - стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч; - біг і стрибки на «швидкісній драбині»; - спеціальні бігові вправи (СБВ); - спеціальні стрибкові вправи (ССВ); - спеціальні вправи для метань (СВМ); - стрибок у висоту з розбігу; - стрибок у довжину з розбігу; - метання тенісного м'яча (вортекса) на дальність; - метання малого м'яча у горизонтальну, вертикальну ціль.</p>	<p>Класифікація легкоатлетичних видів. Низький старт. Стартовий розбіг. Високий старт. Правила проведення змагань з бігу. Питний режим при заняттях легкою атлетикою. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань. Естафети з елементами бігу, стрибків, метань. Біг і стрибки на «швидкісній драбині». Біг Біг 30м, 60м. Низький старт. Повторне пробігання (20-60 м). Спеціальні бігові вправи (СБВ). Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). Біг по віражу. Естафетний біг. Передача естафетної палички на місці та в русі. Рівномірний біг до 1000 м. Високий старт. Біг за сигналом (зоровим, слуховим). Біг з різних вихідних положень. Стрибки. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з місця. Стрибок у глибину. Стрибок у висоту з розбігу. Стрибок у довжину з розбігу. Спеціальні стрибкові вправи (ССВ). Метання. Спеціальні вправи для метань (СВМ). Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну). Метання малого м'яча (вортекса) на дальність.</p>
---	---

Варіативний модуль «АЛТИМАТ ФРИЗБІ»

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета
знає: основні правила гри в алтимат фризбі, основи спілкування з суперником, поняття «фейк» розкидуючого; характеристику	Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці. Пояснення для чого і коли робити

<p>цілей захисту, поняття «форс»; базові принципи відкриття гравця атаки на полі; принцип формування атаки «стек»; поняття «спейсінг» і «таймінг». володіє: кидками бекхенд, форхенд на відстань 15-20м, верхніми кидками хаммером і блейдом на відстань 10-15м; кидками бекхенд, форхенд із кроком не опірною ногою у напрямку від маркера; с-подібну техніку прийому диску двома руками стоячи на місці; прийом диску технікою «Бутерброд» стоячи на місці та в русі на швидкості; прийом диску в стрибку; навички швидкого будування вертикального стеку одразу після пулу, основними тактиками відкривання із вертикального стеку; 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, для коригування роботи тактик «стек» та «форс».</p> <p>дотримується: правил безпеки життєдіяльності 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; визначати тактику, що використовує супротивник, вирішувати спірні моменти керуючись Духом Гри; вчасно об'явити «п'як», «тревел», «контакт», «фол»; робити віджимання, присідання, проходити командні естафети. 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, негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я учнів та досягнення у спорті.</p>	<p>«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 безпеки під час занять алтимат фризбі, засоби запобігання травматизму Основи спілкування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість. Вправи з бігу. Вправи зі стрибками. Командні естафети: естафета з оббіганням перешкоди, естафета з бар'єрами і оббіганням перешкоди; естафета з варіаціями бігу. Силові вправи для розвитку рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, віджимання, присідання. 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». Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі: побудова стеку, розбіжка по порядку; фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону). Групові дії в захисті: форс на сторону. Рухливі вправи з диском: «Тренувальний стек», «Сістл». Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Мініалтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».</p>
--	--

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета
<p>Володіє: траєкторією кидка та місцем знаходження кошонета, кулі; Розповідає: види кидків: траєкторія та відстань (довжина) кидка, розвиток петанкового спорту в Україні та за кордоном; Описує: кулі, кошонет, мерило, коло. Виконує: спеціальні вправи для кидань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку: швидкісно-силових якостей, спритності («човниковий» біг 4 9 м); точності, окоміру, вправи з набивними м'ячами для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети.</p>	<p>два види кидків: стоячи з різними траєкторіями, сидячи з різними траєкторіями, всі кидки виконуються до кошонета; Виконання кидків. Кидок з верхньою, середньою та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи. Ігрова стійка петанкіста. Захват кулі. Визначення відстані до цілі (кошонету). Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для кидків, рухливі ігри для розвитку швидкісносилових здібностей: «Вовк і кози», «У довгої лози», «Лоза», «У річку, гоп», «Переправа через річку», «Класики», «Сміхота», «Гречка», «Півник», «Пускайте нас», «У царя», «Хвіст», «Крук», «Вуж», «У відьми», «Яструб» та естафети. Правила безпечної поведінки під час занять фізичними вправами та петанком.</p>

Варіативний модуль ФІСТБОЛ

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета
<p>Характеризує досягнення фістбольних команд; називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; застосовує спеціальні вправи фістболіста; дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Міжнародна асоціація фістболу (IFA). Досягнення фістбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки фістболістів. Загартування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді.</p>
<p>виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для 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) бачить взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; прагне перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники;</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісносилових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи.</p>

виконує: пересування, різними способами поєднуючи з передачами та прийомами; нижню подачу; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); кидки фістбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання м'яча в ціль; верхню подачу в стіну та на точність на партнера; верхню подачу через стрічку (сітку); прийом м'яча знизу; застосовує: взаємодію гравців нападу та захисту; бере участь у навчальній грі фістбол; поділяє принципи Олімпійського руху та fair play; ставиться з повагою до суперника; дотримується: правил гри; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; вміє взаємодіяти з гравцями та співпрацювати у команді и

Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Пряма та бокова подачі кулаком та долонею з-за 3- метрової лінії. Кидки набивного м'яча. Кидання фістбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня подача в стіну. Верхня подача на партнера. Верхня подача через стрічку (сітку) із-за 3-метрової відстані. Прийом м'яча знизу після верхньої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Навчальна гра фістбол