

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення педагогічної ради

від 31.08.2023р. протокол №1

Директор



І. М. Катарина

Навчальна програма

«Фізична культура. 6 клас»

3 год/тиждень (всього 105 год / рік)

на 2023 -2024 навчальний рік

Розроблено на основі модельної навчальної програми «Фізична культура 5 - 6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко 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

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-6 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для подальшого впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти.

Мета, ціннісні орієнтири, завдання, принципи

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу. Навчання фізичній культурі спрямоване на формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

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

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

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

Вчитель повинен створити умови щодо формування в учнів та учениць компетентностей та базових знань визначених Державним стандартом базової середньої освіти (далі – Держстандарт). Компетентнісний потенціал освітньої галузі фізичної культури та базові знання зазначені в додатку 21 до Держстандарту.

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

Мета реалізовується комплексом завдань:

- створення умов для формування особистісних якостей та когнітивних властивостей учнів та учениць;
- розширення особистого соціального, культурного і навчального досвіду учнів та учениць в тому числі й під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності;
- формування мети, ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання фізичних вправ, систематичної рухової діяльності і здорового способу життя; – формування мети, ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання фізичних вправ, систематичної рухової діяльності і здорового способу життя;
- створення умов для мотивації до навчання на основі використання потреб та інтересів учнів та учениць;
- формування знань, умінь та ставлення, щодо застосування фізичних вправ, набутого рухового досвіду у різних життєвих ситуаціях;
- формування здатності до моделювання рухової діяльності з врахуванням фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму;
- розвиток природних здібностей під час виконання фізичних вправ, ігрової та змагальної діяльності;
- формування уявлень про факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі;
- формування здатності до контролю фізичного і психоемоційного стану у процесі рухової діяльності;
- формування здатності дотримуватися здорового способу життя, а також правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Завдання навчального предмета: реалізують вимоги до обов’язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти, які передбачають, що учень/учениця:

- формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання;
- систематично займається фізичною культурою, володіє технікою виконання фізичних вправ;
- усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров’я та задоволення у процесі фізичного виховання.

Компетентнісний потенціал освітньої галузі, визначений у Додатку 21 Державного стандарту базової середньої освіти, реалізовуватиметься за рахунок комплексу ключових компетентностей, сформованих умінь, ставлень, базових знань.

Перелік модулів

Інваріантний модуль:

Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка

Варіативні модулі:

1. Алтимат фризі – 6 год,
2. Баскетбол – 10 год,
3. Військово-спортивні ігри – 6 год,
4. Гімнастика – 7 год,
5. Волейбол – 10 год,
6. Дитяча легка атлетика – 10 год,
7. Доджбол (вибивний) – 6 год,
8. Рухливі ігри – 12 год,
9. Туризм – 8 год,
10. Футбол – 12 год,
11. Шашки – 8 год,
12. Cool Games – 10 год

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Теоретико-методичні знання		
<i>визначає</i> мету систематичної рухової діяльності <i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності <i>обґрунтовує</i> 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 та наркотичних речовин <i>розповідає</i> про значення загартування організму для здоров'я людини, пояснює правила загартування різними способами <i>використовує</i> різні способи загартування	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. Основні здорові способи життя. Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм, 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 воля людини? Особливості формування волевих якостей у шкільному віці. Емоційні стани під час фізичної активності.	<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 матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти. <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i> - пошук інформації, знань за заданою темою; підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; ;

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
організму (під наглядом фахівця, учителя) формує волювіякості у процесі виконання фізичних вправ пояснює, як переборювання окремих негативних емоцій, відчуттів, що виникають у процесі виконання фізичних вправ, допомагає формувати волювіякості пояснює, що виявлення помилок та робота над ними допомагають розвивати власні волювіякості 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 рухової діяльності	Виконання вправ для розвитку фізичних якостей – основа успіху. Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей. Правила змагань з обраних видів спорту/варіативних модулів Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Промоє 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 рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Оцінка техніки та динамічно-просторових	- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань <i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; групове розв'язування окремих завдань (однакове або диференційоване); виконання в групах завдань вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; привироблення рухових навичок, навичок комунікації тощо. <i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д. навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання. <i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюгін

		телектуальнихі
--	--	----------------

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
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 основні 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 підтримання 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	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. Дотримання 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 впливу на фізичний стан.	практичних завдань). <i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>пояснює, коментує, наводить приклади фактів та вищфізичної культури</i> <i>аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в собі та інших школярів із висуненням пропущень щодо причин їх виникнення</i> <i>обґрунтовує власну здоров'язбережувальну позицію, керуючись досвідом інших осіб</i> <i>контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності</i> <i>описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</i> <i>вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження</i> <i>визначає об'єктивні показники власного фізичного стану</i> <i>регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</i> <i>пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</i> <i>пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності</i> <i>описує ознаки гарного/поганого настрою під час рухової діяльності</i> <i>визначає фізичні вправи для покращення емоційного стану і виконує їх</i> <i>здійснює рефлексію власного емоційного стану у процесі фізичного виховання</i> <i>позитивно впливає на емоційний стан інших осіб, протидіє їх негативним емоціям</i>	Основна мета: самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язу з істаном здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності. Причини коливань настрою під час рухової активності та ігрової діяльності.	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Загальна фізична підготовка		
визначає мету загальної фізичної підготовки. знає і розуміє основні складові компоненти загальної фізичної підготовки виконує вправи для організації внаслідок модії 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	<i>Стройові вправи:</i> перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленнями і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; руху перед кроку на місці і; ходьба по діагоналі, «протиходом» та «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 сучасних, народних, класичного танців, танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-апзрядок тощо. <i>загально розвивальні вправи:</i> - Загально розвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. <i>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</i>	<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 з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i> підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя; складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань; <i>Груповата парна робота:</i> виконання пошукових рухових завдань; групарозв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; привиробленні рухових навичок, атакож навичок комунікації під час рухової діяльності тощо.

	модулів; Розвиток швидкості в циклічних локомоціях: рухливі і грити естафети; спортивні і гри з спрощеними	
--	--	--

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>формує</i>вольові якості у процесі виконання фізичних вправ <i>виконує</i> довготривалі фізичні вправи, долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя <i>концентрує</i>, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки <i>бере участь</i> у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) <i>займається</i> систематично на заняттях фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ <i>демонструє</i> техніку фізичних вправ <i>дотримується</i> техніки рухової дії у стандартних умовах <i>виконує</i> рухові дії в рухливих/спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності <i>аналізує</i> власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки себе та інших школярів із висуненням пропущень щодо причин їх виникнення	правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; біг з гандикапом; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимальною або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або варіативною частотою рухів, прискоренням, біг з «ходу»; стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30 м, 60 м, човниковий біг 4х9 м, біг «пошвидкісний 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 (ліво – праворуч) через гімнастичну лаву з просяванням вперед; вистрибування з напівприсідки; присіди; стрибки на скакалці та ін.; <i>вправи на розвиток сили:</i> 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 кісткової тканини, 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	<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. <i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). <i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.

	інного відновлення;згинанняірозгинанняруквпорілеж ачи;підтягуванняувисі (хл.)тависі	
--	---	--

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>контролює</i> свій фізичний стан під час рухової діяльності <i>регулює</i> свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності <i>усвідомлює</i> важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у позанавчальний час <i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності	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; <i>вправи на розвиток сили за типом обтяження</i>: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженим опором (наприклад, побіг у попіску, 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. <i>швидкісно-силові якості</i>: 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 (удовжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки);	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	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 вдовжину та висоту; стрибки «глибину» з наступним вистрибуванням у гору; ме- тання 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, сухожил'я; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинання, відведення, приведення, обертання; пружні вправи з розслабленою мускулатурою із максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів зарахунок власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розма- хування; 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	
--	---	--

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	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 найбільш им розтягуванням м'язів (2-3 підходи по 5-6 секунд в кожному утриманні); статичні положення утримуються з розтягуванням, близьким до максимального і наступні махові рухи з найбільшим розтягуванням м'язів (вправ виконують в двох підходах з 2-3 повтореннями); вказані вище групи вправ з обтяженнями (1-2 підходи з обтяженням в 2-3% від ваги тіла, утримання до 2-3 с.). <i>витривалості</i>; 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 илині 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 спеціально підібрані гри, ациклічні вправи з додатковими об'єктами	

	яженнями; колов тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності; спеціальні диха льні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний)	
--	---	--

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	варіант; вправи з опорою пов'язаних із значним напруженням з елементами статичної витривалості). елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості; вправи з багатократним повторенням: зодноборств, підняття невеликих ваг, вправи на щаблі нітощо; багатократні стрибки без перерви (на початку 15-20 сек., відпочинок - 5 сек. (темп максимальний), згодом до 1 і 2 хв). <i>спритності</i> 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 назад на 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; загально розвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4х9 м, 3х10 м, 10х10 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;	

	вправина точність влучання у горизонтальну	
--	--	--

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	та вертикальну ціль із заданої відстані тощо. При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою. Вправи варіативних модулів спрямовані на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.	

Варіативний модуль АЛТИМАТ ФРИЗБІ

(автори: Бабич Д.М., Коломоєць Г.А., Мінакова Є.О., Вишнів П.Л., Батякіна Н.С.)

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Знає: основні правила гри в алтимат фризбі, основні спількування з суперником, поняття «фейк» розкидуючого; характеристики цілей	Визначення та обґрунтування використання вертикального стекування та ці.	<i>Практичне виконання</i> кидків та фейків, рухливих вправ з диском, біг та прискорення. Вправи на роботу в команді. Відпрацювання базових

захисту, поняття «форс» Володіставикористовує: кидки бекхенд, форхенд на відстань 5-15м, верхніми кидками хамеромі блейдом на відстань 5-15м; кидками бекхенд, форхенд із кроком неопірною ногою у напрямку від маркера; с-подібну техніку прийому диска двома руками стоячи на місці; прийом диска 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 алтиматфризбі; правил гри. Розповідає про мету гри, принципи поведінки за Духом Гри, основні рухливі вправи з диском. Називає основні елементи кидків фризбі: бекхенд, форхенд; верхні: хамері блейд; важливість основних понять Духу гри; базові засади атаки і захисту.	Пояснення для чого і коли робити «фейк». Техніка виконання кидків хамері блейд. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я. Правила безпечної поведінки під час занять алтиматфризбі, засоби запобігання травмації зму Основні спількування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість. <i>Загальна фізична підготовка</i> Вправи з бігу. Вправи зі с-трибками. 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, підйом тулуба в передвпарі з диском, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання. <i>Спеціальна фізична підготовка</i> Рухливі ігри, естафети з фризбі. Верхні кидки хамері блейд. Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Блискавка», «Сом», «Кидки з маркером»,	тактика розбіжок. Алтиматі похідні ігри. <i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, результатів змагань, прикладів поведінки згідно Духу гри, тактико-що) для використання командою чи класом на уроках залтиматфризбі. <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Духу гри. Основні спількування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я. Важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям. <i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у естафетах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтиматфризбі.
---	---	--

Вміє: грати за правилами, орієнтуватися на	«Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр»,	
---	--	--

полі, концентруватися на обмеженнях і приймати уважені рішення; вирішувати спірні моменти керуючись Духом Гри; робити згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання, проходити командні естафети. 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	«Зустрічні колонки», «Хліб з маслом», «Пас в зону», «Дальній пас», «Наздоганялки». <i>Техніко-тактична підготовка</i> Взаємодія 2-х і більше гравців в напад і вертикальний стек; фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на дисків 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».	
--	---	--

Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ

(автор: Лакіза О.М.)

6 КЛАС

Очікувані результати навчання

Пропонований зміст навчального предмета

Види навчальної діяльності учнів

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, особливостей 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 плечей на місці та у русі, з відскоком від підлоги в парах, трійках; фінти та жонгливання; оптимальний вибір місця для утримання м'яча; взаємодії з	Історію розвитку українського баскетболу. Розвиток фізичних якостей швидкості, гнучкості. Правила гри. Жести судді. Правила подвійного кроку. Прості взаємодії двох і трьох гравців. Правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу. Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті. Особливості харчування баскетболіста; Спеціальні засоби фізичної підготовки. Рухливі ігри та естафети. Пересування Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті. Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки. Протидія нападаючому гравцю з м'ячем і без м'яча. Передачі, ловіння м'яча	Пошукові завдання: історичні факти розвитку українського баскетболу; досягнення українських баскетболістів, чемпіонів і призерів Олімпійських ігор. Відеофрагменти опису сучасних правил виконання подвійного кроку. Підготовка презентації з теми «Жести баскетбольного арбітра». Пошук відео матеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів Обговорення та дискусії: «Сучасні зміни у правилах подвійного кроку», «Шкідливі звички та їх негативний вплив на людину», «Гігієна харчування при заняттях фізичною культурою», «Методи контролю за фізичним навантаженням на уроці». «Спеціальна фізична підготовка баскетболістів». «Сучасна техніка виконання подвійного кроку та різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті» Проектна діяльність: з розподілом на групи і команди
--	---	--

партнерами під час ігор 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. 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 із зміною напрямку і передачею партнеру. Демонструє: техніку виконання кидка м'яча з близької дистанції з місця та у русі (після подвійного кроку), кидки двома і однією рукою зверху; штрафний кидок; фінти; прості правила позиційного нападу і захисту проти нападника з м'ячем без м'яча. Застосовує: технічні прийоми нападу і захисту у взаємодії з партнерами під час ігор. Дотримується: правил безпечної поведінки	Утримання і укривання м'яча. Ловіння, передачі м'яча двома руками від грудей, зверху і знизу; однією рукою на місці та в русі, з відскоком від підлоги. Жонглювання м'ячем. Ведення м'яча Різновиди ведення м'яча; захист м'яча. Кидки м'яча Кидки однією рукою зверху з місця та у русі. Навчання сучасній техніці виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти. Системи гри у нападі та захисті. Ознайомлення з простими правилами позиційного нападу та захисту проти нападника з м'ячем без м'яча.	Складання комплексу спеціальних вправ розминки баскетболістів. Складання комплексу вправ щодо розвитку стрибучості і витривалості баскетболістів. Складання комплексу вправ з передачами м'яча в парах, трійках, четвірках Складання естафет для проведення конкурсів, спортивних свят, фестивалів Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів підготовчої частини уроку; участь у змаганнях та естафетах з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і виконаннях технічних прийомів під час уроків та внутрішньогрупових змагань, фестивалів конкурсів Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. Практичне виконання: рухливі і підвідні ігри; індивідуальні, групові і простіші ігрові техніко-тактичні командні взаємодії. Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».
--	---	--

під час занять баскетболом та змагань Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграної чи програної гри. Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.		
---	--	--

Варіативний модуль ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ
(автори: Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ар., Ребрина Ан. Ан.)
6КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Характеризує місце Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура») у виховній системі; основні вектори Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді; професійно-важливі якості захисника України та засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей. Називає: основні засоби виховання волі, характеру, формування світогляду засобами гри «Сокіл» («Джура»); основні аспекти Всеукраїнських військово-спортивних ігор; історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види. Володіє знаннями про український національний характер і виховний ідеал гри «Сокіл» («Джура»); технікою виконання прикладних фізичних вправ; навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор. Знає і розуміє організацію і проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів; умови створення діяльності рої в «козачат», «джур» чи «молодих козаків». Володіє навичками командної гри, в якій учні	Український національний характер і виховний ідеал гри Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура»). Основні вектори Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді. Особливості військової (професійної) діяльності захисника України. Визначення його професійно-важливих якостей. Засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей. Основи виховання волі, характеру, формування світогляду засобами гри. Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх захисників України рухової координації, концентрації та стійкості уваги, логічного мислення, точності рухів, прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор. Подолання смуги перешкод та метання гранати. Організація та проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг. Всеукраїнські військово-спортивні ігри – як вагомий засіб патріотичного виховання дітей. Організація та проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг.	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з військово-спортивних ігор). Індивідуальна: творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в навчанні. Диференціація: учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпеката дисципліна – запорука безпечного успіху на уроці. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. участь у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання: рухів і вправ на різних етапах навчання; формування мін'я та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив військово-спортивних ігор на організацію людини). Військово-спортивні ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парі та командою.</i>

безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; вміння орієнтуватися за топографічною мапою та на місцевості. Виконує: етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор. Вміє: подавати команду та діяти в строю; розподіляти обов'язки у групі залежно від завдань; стройову підготовку. Застосовує: загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами. Приймає участь: у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, змаганнях за спрощеними правилами; у заходах річного календарного циклу Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура»): відкриття року, збірки, тренування, свята, мандрівки, екскурсії, таборування під час канікул (осінніх, зимових і весняних), підсумкові заходи, літнє таборування; огляди – змагання в ігрових і військово-спортивних вишколах. Свідомо ставить до власного здоров'я та здоров'я інших. Дотримується правил безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять та правил здорового способу життя.	Права і обов'язки учасників змагань. Права і обов'язки суддів. Військове орієнтування: топографічна мапа, компас, орієнтування на місцевості та поняття азимуту. Організація заходів річного календарного циклу Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура»): відкриття року, збірки, тренування, свята, мандрівки, екскурсії, таборування під час канікул (осінніх, зимових і весняних), підсумкові заходи, літнє таборування; огляди – змагання в ігрових і військово-спортивних вишколах. Основні вправи в ігрових вишколах. Стрій і пісня. Всеукраїнська військово-спортивна гра «Хортинг-патріот». Історичні витоки козацьких єдиних обрядів та їх основні види. Всеукраїнські патріотичні військово-спортивні ігри «Хортинг», «Козацький гарт», «Школа безпеки», «Checkpoint» тощо. Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави. Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя.	<i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з військово-спортивних ігор
---	---	---

Варіативний модуль ВОЛЕЙБОЛ
(автори Гусев В.Г., Коломоєць Г.А., Ребрина Ан.Ар., Скульський П.Г.)
6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
знає: місце українського волейболу на сучасному етапі; основні правила змагань; значення гравців передньої і задньої ліній; правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри. 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;	Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму. Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з волейболу). <i>Індивідуальний:</i> 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.. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змагань, фестивалів, флешмобів, а також участь у

вправи для розвитку швидкості, спритності; способи пересування по волейбольному майданчику; передачі м'яча двома руками зверху; прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; нижню пряматабокову подачі з відстані 4–6 м від стітки та від стіни; використовує: рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол; бере участь: у навчальній грі за спрощеними правилами; уміє: обирати місце 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	преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча двома руками зверху. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряматабокова подача. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової). Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі за спрощеними правилами	міських та всеукраїнських подіях. <i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування мінута навичок.</i> <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив волейболу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу.
---	--	---

під час рухової діяльності; правил змагання та навчання; вимог 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 уразів, іграти у чистоту; 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.		
ГІМНАСТИКА (автор Чешейко С. М., Моспан К. В., Гесик М. Р.) 6 КЛАС		
Очікувані результати навчання Знає: історію розвитку гімнастики; види гімнастики; терміни гімнастичних вправ; основні елементи акробатики; основи техніки безпорних та опорних стрибків, прикладних вправ; правила техніки безпеки під час виконання гімнастичних вправ. Володіє та використовує: техніку загально-розвиваючих, прикладних,	Пропонований зміст навчального предмета <i>Теоретичні відомості:</i> Історія виникнення і розвитку гімнастики. Досягнення видатних гімнастів України. Техніка безпеки під час занять гімнастикою. Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму.	Види навчальної діяльності учнів Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги. Пошукові завдання для ознайомлення з місцем видів гімнастики в програмі Олімпійських ігор; видатними українськими гімнастами та їх досягненнями; сучасними системами оздоровчої гімнастики.

стрибкових, акробатичних, силових вправ; виконує комбінації вправ. Уміє: складати комплекси ранкової гімнастики, комбінувати різновиди стрибків зі скалкою, елементи акробатичних вправ та вправ для розвитку рівноваги. Пояснює мету, завдання та значення різних гімнастичних вправ; особливості техніки виконання вправ. Взаємодіє з однолітками для вирішення спільних рухових завдань, досягнення командних цілей під час рухової діяльності. Дотримується правил безпеки під час виконання гімнастичних вправ; правил здорового способу життя. Називає види гімнастики, гімнастичні вправи; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей. Вміє виконувати вправи загальної фізичної підготовки, стройові вправи; безопорні та опорні стрибки; лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи. Контролює самопочуття до, під час, пі	Загальна фізична підготовка: Комплекси загально розвиваючих вправ без предметів, в парах, під музичний супровід та з предметами: скалки, гімнастичні палиці, еспандери, м'ячі, гантелі. Вправи з обертанням скалки: Переступання, переكات (з п'ятки на носок), стрибки з обертанням скалки однією рукою (іншою рукою, по черговому передачу скалки з однієї руки в іншу), стрибки на двох, схресно (у стійці схресно правою (лівою)), на правій (лівій), з правої на ліву (біг), подвійний підскок (основний і додатковий низький стрибок з повільним обертанням скалки), петлею. Комбіновані стрибки для розвитку координації: на різно-разом (по чергово), на різно-схресно (по чергово), на двох-з високим підніманням стегна (по чергово стрибок на двох-стрибок на правій-стрибок на двох-стрибок на лівій). Стрибки через довгу скалку (обертають двоє, учні виконують по черзі): вхід, стрибки вдвох (втрох), внапівприсіді, вприсіді. Орієнтовна комбінація видів стрибків зі скалкою: З подвійним підскоком (4), стрибки на двох (4), на правій (4), на лівій (4), з правої на ліву з високим підніманням стегна (по чергово права-	Обговорення та дискусії (орієнтовні теми): Застосування гімнастичних вправ у процесі загартовування організму. Причини та наслідки отримання травм на заняттях з гімнастики. Проектна діяльність в групах: Ігри з елементами рівноваги. Ігри зі скалкою. Участь учнів у змаганнях, конкурсах, показових виступах, рухливих перервах, флешмобах.
---	--	--

СЛЯ		
-----	--	--

виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення гімнастичних вправ для здоров'я та розвитку фізичних якостей.	ліва)(4), надвох (2), петлею(4), схресно правою (4), надвох (2), схресно лівою(4), по чергово нарізно-разом (4), на двох (4). Стербкі на час надвох(30 секунд). <i>Опорний стрибок:</i> На стрибання в упор присівши — зі стрибання прогнувшись з утриманням о.с. після приземлення (гімнастичний козел в ширину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків). Опорний стрибок способом «зігнувши ноги» з утр иманням о.с. після приземлення. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» (гімнастичний козел в довжину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків). <i>Вправи з рівноваги:</i> Ходьба по гімнастичній колоді на носках, з високим підніманням стегна, приставними кроками правим (лівим) боком, швидко кроки, переступання через предмети (кубики), повор оти на 90 і 180 на носках, поворот вприсіді. Статичні вправи на гімнастичній колоді: Присід, випад, рівновага («ластівка»); стійки на носках, на правій (лівій) зі зміною положення рук, стійка на одному коліні руки на пояс. Орієнтовна комбінація вправ на гімнастичній	
---	--	--

	колоді(абогіннастичнійлаві): Вхід на колоду з додатковою опорою (без опори на низьку колоду чи гімнастичну лаву), стійка на носках, руки на пояс – 4 кроки на носках – 4 кроки з високим підніманням стегна руки в сторони (з оплеском під стегном), руки в сторони – присід, руки на пояс – поворот ліворуч (праворуч) – стійка - 3 приставних кроки лівою (правим) ногою, руки на пояс – стійка схресно правою (лівою) – поворот кругом – три приставних кроки правим (лівим) ногою – поворот праворуч (ліворуч) – рівновага, руки в сторони («ластівка») – поворот кругом на носках – 5-6 швидких кроків на носках – випад правою (лівою), руки в сторони – ходьба до кінця колоди – зістрибування з утриманням основної стійки після приземлення. <i>Акробатичні вправи:</i> Перекид назад з упору присівши, перекид вперед з упору присівши, круговий перекид, перекид право (ліво), перекид вперед, перекид назад, довгий перекид, перекид вперед схресно, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя. Орієнтовна комбінація елементів вправ: Рівновага, руки в сторони («ластівка») - випад правою (лівою) – перекид вперед – перекид	
--	--	--

вперед схресно – поворот кругом – перекидназад -перекат назад в стійку на лопатках -перекатвперед –стійканогинарізно-«міст»зположеннястоячи(з допомогою)–упор присівши – перекид вперед – перекид назад внапівшагат, руки в сторони – опора руками,стрибком упор присівши–о.с.

Вправи увисахі упорах:

Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькійперекладині (висота 95 см); згинання-розгинанняруквупорілежачивідгімнастичноїлави.

Хлопці:підтягуваннязвису;Ор

ієнотовнакомбінація:

висстоячи–махомоднієї,поштовхомдругоїпійомпереворотомв упор –махомназад зістрибування–о.с.післяприземлення;

згинання-розгинанняруквупорілежачивідпідлоги.

Лазінняпоканатуагімнастичнійстілці:

Лазіння і перелізання по гімнастичній стінці: врізнихнапрямках(вертикальному,горизонтально мутаподіагоналі)однойменнимспособом,різноюменним.

Лазінняпоканатувтриприйоми.

Варіативний модуль
ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА

(автори: Копилова Л. В., Ребрина Ан. Ар., Модлінська М. І.)**6КЛАС**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
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 ставить до власного здоров'я та	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.	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовані теми з історії дитячої легкої атлетики). Командна взаємодія у легкій атлетиці. <i>Диференціація та індивідуалізація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і

здоров'я інших; виконує: -рівномірнийбіг(кросовий)8 хв. - бігзасигналом(зоровим,слуховим) - бігзізміноюнапрямку. - бігз поворотомнарізнівідрізки, - біг по трасі з різними елементами длястрибків (вертикальне, горизонтальне), якірозставленіудовільномупорядку. - бігпомаркерамзрізнимзавданням. - подолання перешкод (висота 10 -15 см) зрізноювідстанню. - стрибкинамісті. - стрибкизпросуваннямвперед. - стрибкиуглибину(висота 20см, 30см,40см), - стрибок на підняту над землею поверхню(від20см). - вертикальністрибкидогориобоманогамі. - стрибкивперед,назад,праворуч,ліворуч. - стрибкина «швидкіснійдрабині». - стрибкичерездовгускалку. - спеціально – бігові вправи: біг з високимпідніманням стегна, із захлестом гомілки,багатоскоки. - спеціально-біговівправи «швидкісній драбині» : біг з високим підніманням стегна,бігз захлестомгомілки,бігнапрямихногах. - вправинакомунікацію:групівістрибкиапарах,трійках, четвірках. - ігринакомунікацію. -біг30м. 60м, - бігз перешкодами(бар'єрами-висота20-30см), - бар'єрний біг з різною відстанню міжбар'єрами,	Естафети з елементами бігу.Вправинавідтворенняритму.Спеціально–біговівправи. Вправинакомунікацію. <i>Бігові види:</i> біг30м, 60м, біг з перешкодами(бар'єрами-висота40см), Біг з перешкодами (слалом),Біг«пошвидкісній драбині». «Формула – 1».Естафетнийбіг. Бігнавитривалістьбезврахуваннячасу. «Формулавіражів»:спринтерськийібар'єрнийбіг <i>Стрибковівиди:</i> Стрибок у довжину з місця.Стрибки через довгу скалкуВидиметань: Метаннядитячогоспису, Метаннявцільчерезперешкоду(теніснийм'яч,ворт екс), Метаннястоячиінаколінах, «Обертальне метання»,Метаннядиска	фестивалів,флешмобів,атакожучастьуміськихта всеукраїнськихподіях. <i>Практичне виконання рухів і вправ на різнихетапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> <i>Пошукові(творчі)завданняпередбачаютьсамостійнийпошукіпідбірінформації(історичнихфактів,цікавихприкладівпровпливлегкоїатлетикинаорганізмлюдини).</i> Ігри,розвагитаквестизелементамилегкоїатлетики: <i>індивідуально, в парах та командою.Інтегровані завдання поєднання рухів танавичок на різних етапах дитячої легкоїатлетики</i>
---	--	--

- човникову естафету зі спринтерського бар'єрного слалому, - подолання бар'єрів з боку правою та лівою ногою, - біг «пошвидкісній драбині». - передачу естафетної палички у статичному, або динамічному положенні. - стрибку довшину 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. 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 та на колінах, техніки передачі естафетної палички (кільця, м'ячика); готується: до бігу на витривалість (рівномірність, тренування диха		
---	--	--

ння, темп).		
-------------	--	--

Варіативний модуль ДОДЖБОЛ(ВИБИВНИЙ)
(автори Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.)
6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
розкриває місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор; обґрунтовує значення точних кидків таловінням'яча; дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя; виконує: стрибків вправи;	Місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор. Значення для команд точних кидків таловіння гравця м'яча. Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя. Стрибків вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса,	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії доджболу). <i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпеката дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у

спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхньої плечової частини тіла, сили верхніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимальної швидкості); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння м'яча (у різному темпі); виконує: способи пересування по додзболовому майданчику; кидком м'яча зверху; ловіння м'яча знизу від стіни, в парах та колах; кидком м'яча знизу після переміщення; вибір місця для кидків; вибір місця для ловіння; кидком м'яча після ловіння; бере участь: у навчальній грі додзбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх свідомо ставить до власного здоров'я та здоров'я інших	спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи ускладнені умовами. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Кидком м'яча однією рукою зверху. Кидком м'яча однією рукою знизу. Ловіння м'яча однією рукою знизу після переміщення. Вибір місця для виконання кидка. Вибір місця для ловіння. Кидком м'яча різними способами. Ловіння м'яча знизу після виконання кидка. Навчальна гра додзбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Вибивний» та інші.	міських та всіх українських подій фізкультурного спрямування. <i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування мінусів та навичок.</i> <i>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів впливу додзболу на організм людини).</i> Ігри, розваги та квести з елементами додзболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу додзболу.</i>
--	--	--

вміє боротися, гідно поводитися у разі вигравши чи поразки. контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.		
Варіативний модуль РУХЛИВИХ ІГР (автори Ребрина А.Н., Коломоєць Г.А., Ребрина А.Н.) 6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Розкриває місця сюжетно-рольових та дидактичних ігор у виховній системі учня; організаційні та методичні засади проведення рухливих ігор; Називає основні сюжетно-рольові та дидактичні ігри для розвитку дитини; основні аспекти Українських (національних) рухливих ігор; історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав; Володіє знаннями про основні ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу; навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; Застосовує перевірку особистої гігієни, гігієни чистоти вимог місця проведення змагань; правила загартування організму; правила	Організація та методика проведення рухливих ігор. Теоретичні основи сюжетно-рольової гри та її розвитку в різні періоди дитинства. Дидактичні ігри для розвитку дитини. Ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» тощо. Правила контролю та самоконтролю під час занять. Особиста гігієна учня. Гігієнічні вимоги до місця проведення занять. Загартування організму. Правила здорового способу життя.	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовані на історію розвитку рухливих ігор). <i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор. Безпечна дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньокласних змаганнях, фестивалів, флешмобів, а також у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. <i>Практичне виконання</i> рухів і вправ різних

контролю та самоконтролю під час занять; Дотримується правил безпеки на уроках і поза урочних занять та правил здорового способу життя; Виконує: комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість; стрибковівправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх тазових кісток, 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 змагань; організацію та проведення дидактичних ігор; Вміє: подавати команду та діяти в строю; розподіляти обов'язки у команді залежно від завдань; боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки; Приймає участь: у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами Контролює самопочуття до, під час, після	Правила безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять. Стройові та загальні розвивальні вправи. Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку. Стрибковівправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх тазових кісток, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор. Організація та проведення Українських (національних) рухливих ігор, естафет, розваг. Історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав Організація та проведення дидактичних ігор «Мімічні ігри», «Вперед, назад, намісці!» та інші; Організація і проведення рухливих ігор для розвитку швидкості: «Вільне місце»; сили: «Досвоїх прапорців», «Перехопи м'яч»; гнучкості: «Збережи рівновагу», «Човник»; спритності: «Зірви стрічку», «Довгі лози» тощо. Рухливі ігри для дітей середнього шкільного віку. Різновиди естафет: «Зустрічна естафета з перешкодами», «Естафета з обміном», «Естафета	етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах світнього процесу рухливих ігор.
--	---	--

виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан	парами», «Закрутилась голова», «Скакуни» тощо. 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», «Вистовхує низкола», «Мисливці й качки» тощо. Елементи рухливих танцювальних ігор, естафети, козацькі забави.	
Варіативний модуль ТУРИЗМ (автори: Копилова Л. В., Макаров О.М., Яковлев А. С., Коломось Г.А.) 6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

Свідомо ставиться щодо удосконалення матеріалу за 5 клас і вивчення проходження технічних етапів командою (групою). Дотримується правил безпеки під час уроків з туризму та виконання вправ орієнтування на місцевості Розкриває значення діяльності з охорони природи в умовах подорожі, походу Розкриває основи орієнтування на місцевості. Володіє технікою розпалювання вогнища. Виконує встановлення намету	Удосконалення матеріалу за 5 клас та ознайомлення з проходженням технічних етапів командою. Правила безпеки під час уроків з туризму виконання вправ орієнтування на місцевості. Діяльність з охорони природи в умовах подорожі, походу Основи орієнтування на місцевості. Техніки розпалювання вогнища. Встановлення наметів Умовні знаки топографічних та спортивних карт.	<i>Практичне виконання рухів і вправ з туризму на різних етапах навчання, формування міння навики.</i> <i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив туризму на організм людини, результатів змагань і походів, удосконалення туристського порядку, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках туризму. <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i>
--	--	---

Розрізняє умовні знаки між топографічною та паспортною картами Розкриває поняття «контрольний пункт (КП)»; Виконує орієнтування за планом та схемою Демонструє техніку виконання туристських вузлів Володіє технікою в'язання схоплюючого вузла для організації самостраховки (петлі «Прусіка») Розрізняє види туристських карабінів Демонструє техніку роботи з туристським карабіном. Виконує подолання смуги перешкод (особисто, у групі, у команді) Бере участь у естафетах та в пробуванні елементів туристської техніки. Бере участь у подоланні умовних та природних перешкод у команді Виконує подолання перешкод та виконання завдань у змаганнях «Шкільної ліги» з пішохідного туризму Здійснює подолання скельного маршруту надистанції «боулдерінг» з гімнастичною	Поняття «контрольний пункт (КП)» Орієнтування за планом та схемою (н-д, за планом шкільного подвір'я) Туристські вузли: подвійний провідник, серединний провідник, грейпвайн, зустрічний. Техніка в'язання схоплюючого вузла для організації самостраховки (петлі «Прусіка») Види туристських карабінів. Техніка роботи з туристським карабіном Подолання смуги перешкод (особисто, у групі, у команді) з туристською самостраховкою Естафети елементів туристської техніки Техніка подолання умовних та природних перешкод у команді: підйом по схилу; спуск по схилу; рух по жердинах; рух по купинах; завалів; Пішохідний туризм – смуга перешкод, конкурси, квест-похід з відпрацювання окремих завдань або навичок.	Види туризму, їх особливості та перспективи розвитку. Значення знань і умінь у виконанні туристських вузлів Важливість дотримання безпеки під час занять, змагань і походу. <i>Квест на знання топографічних знаків</i> «Вгадай, назви, намалюй», «Вкажи на помилку та виконай вірно». <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> Скласти смугу перешкод з даного інвентарю та обладнання. Розробити 5-6-годинний пішохідний маршрут – прогулянку у своїй місцевості та околицях. <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ туризму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях учнів у конкурсах, квестах під час уроків, у змаганнях «Шкільна ліга» різного рівня, фестивалях, майстер-класах.
--	--	--

■

■

■

страховкою	<u>Скелелазіння</u> – техніка подолання скельного маршруту на дистанції «боулдерінг» з гімнастичною страховкою	
Варіативний модуль ФУТБОЛ (автор: Столітенко Є.В) 6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
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. 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. Виконує: пересування: різні поєднання	Витоки українського футболу. Видатні футболісти України. Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні. Рухливі ігри та естафетизм'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок зам'ячем», «Вистовх низ 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. <i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. <i>Удари по м'ячу ногою:</i> удари зовнішньою	Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу. Обговорення та дискусії. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Практичне виконання рухів вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок. Участь у змаганнях. Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і

прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удар по м'ячу ногою</i>; ударизовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удариврусі; удари на точність; удари головою по м'ячу зменшеної ваги; удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та стрибку; удари на точність; зупинки м'яча: зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; ведення м'яча: вивчені способи ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху; кидання м'яча: кидання м'яча різними способами; жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесення ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з настиганням без настигання м'яча підшою; відбирання м'яча під час двобою із суперником у дорізі зупинкою ногою в широкому випаді; елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; Здійснює: маневрування на полі;	частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удариврусі; удари на точність. <i>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удар по м'ячу середньою частиною лоба. <i>Зупинки м'яча:</i> зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі. <i>Ведення м'яча:</i> вивчені способи ведення м'яча. <i>Кидання м'яча:</i> кидання м'яча різними способами. <i>Жонглювання м'ячем:</i> жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. <i>Відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесення ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе. <i>Відбирання м'яча:</i> вивчені прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою із суперником. <i>Елементи гри воротаря:</i> кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході. <i>Індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.	здібностей. Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей. Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно. Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи. Фронтальна форма виконання вправ. Колова форма виконання вправ.
---	---	--

«відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремих ділянках поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, позовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником. Визначає місце у штрафному майданчику під час слівних дій м'яча на виході (для воротарів).	<i>Групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки. <i>Індивідуальні дії в захисті:</i> вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча. <i>Групові дії в захисті:</i> вибір позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.	
Варіативний модуль ШАШКИ (автори: Захарчук І. Р., Адамчук В.Є., Профорук М.Ю.) 6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Пояснює</i> зміст гри в шашки; розміщення	Місце і роль шашки в шашковій партії.	Проектна діяльність - «Шашки в країнах світу. Характеристика правил гри.»

шашокнадошціз нумерацією полів. Характеризує: історичні аспекти розвитку гри в шашки, Розуміє: запис партії, правила шашкового бою. Пояснює: закономірності мітельшпіля, його місце в шашковій партії;. Характеризує: завдання гри в мітельшпілі; правила бою; Володіє вмінням використовувати «турецький удар», «колопошани» у комбінаційній грі в мітельшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри. Виконує ряд комбінацій під час гри в мітельшпілі.	Аналіз дебюту, перехід до мітельшпіля. Завдання гри в мітельшпілі. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Використовувати „турецький удар” „колопошани” у комбінаційній грі в мітельшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.	Пошукова діяльність - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шашки за допомогою Інтернету. Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Формування вміння та навичок за основами гри в шашки.
--	---	---

Розуміє особливості і правила бою. Називає правила гри дамками, основні поняття бою "турецький удар", "чортове колесо". Пояснює правила проведення змагань. Характеризує позицію виграшу чинічії. Володіє системою гри на виграш (трикутник Петрова, штик Гоняєва). Дотримується правил поведінки за	Правила проведення змагань з шашок. Особливі правила бою: „турецький удар”, „чортове колесо” або „колопошани”. Розв’язування шашкових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	Безпеката дисципліна – запорука надійного успіху. Практичне виконання гри в шашки. Грав шашки за допомогою комп’ютерних програм.
--	--	---

шашковою дошкою.		
Виконує різні комбінації під час гри в ендшпілі.		
Розуміє завдання гри в ендшпілі. Називає завдання комбінацій вміттельшпілі. Пояснює правила трикутника Петрова; правила проведення змагань; позиції, які виникають у ендшпілі; розв'язок комбінацій з дамками; Характеризує гру шашкової партії в ендшпілі, позицію виграшної грі. Володіє правилами гри на виграш (трикутник Петрова, штик Гоняєва). Виконує різні комбінації під час гри в ендшпілі. Дотримується правил поведінки за шашковою дошкою.	Комбінації вміттельшпілі. Мотиви комбінацій, завдання комбінацій вміттельшпілі. Розгляд шашкових партій майстрів. Позиції, до яких слід прагнути в ендшпілі. Бачення закінчення партії, її результат. Правило трикутника Петрова. Штик Гоняєва. Дамка проти кількох простих шашок. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.	Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шашки). Індивідуальна творчість і командна взаємодія – шлях до креативного успіху Груповий – участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалів, інших спортивних заходах. Інтегровані завдання Гратрью дамка проти однієї.

Удосконалює навички гри в шашки. Розуміє правила гри в шашки. Називає кожну виконану комбінацію. Пояснює кожен свій хід.	Дві дамки проти дамки і простої шашки – нічийне закінчення партії. Розв'язок шашкових діаграм. Правила проведення змагань з шашок. Правила поведінки за шашковою дошкою. Вибір ходу. Розв'язування шашкових	Удосконалення вмінь та навичок за основами гри в шашки. Гра „наосліп”. Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм.
--	---	--

Характеризує шашкові задачі, етюди. Володіє навиками гри, „наосліп”; найпростішим і навичками комп’ютерної гри в шашки. Виконує аналіз гри, своїх ходів, неторкуючись за шашки, вправ для відновлення емоційного стану. Дотримується правил гри. Розв’язує шашкові задачі, етюди. Вміє оцінювати свої дії та дії інших гравців, виправляти типові помилки під час гри. Контролює самопочуття до, під час та після гри; власний емоційний стан. Взаємодіє з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв’язування діаграм.	комбінацій, завдань. Вправ для відновлення емоційного стану.	Віртуальні шашки. Шашкові завдання, етюди. Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалів, участь у всеукраїнських заходах.
--	--	--

Варіативний модуль COOLGAMES

(автори: Стеценко В.Г., Антропов С.А., Артамонов В.О., Ігнатко О.А.) 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Знає:</i> правила CoolGames <i>Володіє та використовує:</i> естафети CoolGames під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності <i>Уміє:</i> спілкуватися та взаємодіяти з дорослими й дітьми; співпрацювати й досягати спільних командних цілей; виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях; брати участь у вихваленні спільних рішень на користь команди; використовувати основні жести команди суддів CoolGames <i>Залучає</i> батьків та знайомих до застосування естафет CoolGames під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності <i>Розуміє:</i> концептуальні основи CoolGames, вміє пояснити їх дітям;	Основи знань із фізичної культури. Ознайомлення з концепцією CoolGames – як основним вимогам повинні відповідати естафети, щоб бути включеними до програми CoolGames. Поглиблене вивчення девізу CoolGames: «Будь розумним, активним, творчим!». Поглиблене вивчення правил суддівства CoolGames. Ознайомлення з роботою суддів CoolGames. Рухливі ігри для активного відпочинку. Вивчення та використання естафет CoolGames. Створення своїх варіантів естафет CoolGames.	Фронтальний: обговорення та дискусії. Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпечна дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: участь у CoolGames. участь учнів/учениць у CoolGames, змаганнях під час уроків, внутрішньокласних змагань, а також участь у міських та всеукраїнських CoolGames. Практичне виконання естафет CoolGames; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (створення логотипу команди, заходу, виявлення будь-якої творчої форми девізу CoolGames: «Будь розумним, активним, творчим!»).

основи роботи судді CoolGames, вміє пояснити рішення;
девіз CoolGames: «Будь розумним, активним, творчим!», наводить приклади реалізації девізу в галузях, не пов'язаних з руховою активністю.

Пояснює: емоції, що виникають під час естафети в складі команди;
чому треба грати чесноту, поважаючи суперника;
-правила естафети CoolGames, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил;
пояснює, як треба вигравати і програвати згідністю.

Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності, активно вболіває за результат команди

Слідкує за успіхами команди свого закладу освіти в усіх українських (обласних, регіональних) змаганнях CoolGames.

Цікавиться перебігом змагання CoolGames, залучає батьків та однолітків до відвідання етапів змагання, активно вболіває за свою команду;

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

<i>Називає</i> фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей. <i>Вміє:</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки; використовувати основні жести команди суддів CoolGames <i>Контролює:</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. <i>Усвідомлює:</i> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.		
--	--	--

Додаток 1

Для контролю фізичної підготовленості учнів/учениць і оцінки динаміки можна використовувати персональну таблицю. При цьому кількість показників фізичного розвитку і підготовленості визначається вчителем та учнем/ученицею спільно, відповідно до етапів вітнього процесу в таблиці визначається кількість стовпців (тестувань).

Лист контролю фізичної підготовленості учня школи № _____

Прізвище

ім'я

клас

вік (років)

Показники фізичного розвитку і підготовле ності	Початок н/року	Серединан/року		Кінецьн/року	
	результат	результат	оцінка	результат	оцінка
Довжина тіла, см					
Маса тіла, кг					
Швидкість: Біг 30 м (с)					
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)					
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)					