

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» 5 КЛАС

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. 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.

Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосування таких основних способів: **1) практичної**, а саме: - оцінку динаміки розвитку фізичних якостей, яка визначається шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та їх аналізу, щодо рівня досягнення поставлених цілей; - оцінку динаміки використання техніки фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності; - оцінку виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення результатів навчання з фізичної культури у позашкільних закладах, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять, створення портфоліо (творчі розробки комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різні форми самоконтролю) тощо; **2) цифрової**, зокрема: - результати тестування з використанням Інтернет технологій; - використання інформаційних технологій, технологічних гаджетів (фітнес трекерів, навігаторів тощо) для самоконтролю і самооцінки; - популяризації фізичної активності та здорового способу життя в соціальних мережах; - створення електронного портфоліо; - використання комп'ютерних програм та гаджетів для вирішення різних дидактичних завдань тощо. **3) усної**, зокрема шляхом індивідуального, групового та фронтального опитування, тощо: - письмової, зокрема шляхом тестування тощо.

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць у вересні-жовтні проводиться тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме: 1) Швидкість: біг 30 м (с) (залежно від віку і статі); 2) Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м) (залежно від віку і статі); 3) Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) (залежно від віку і статі); 4) Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (залежно від віку і статі); 5) Спритність: човниковий біг 4×9 м (с) (залежно від віку і статі); 6) Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см) (залежно від віку і статі); 7) Метання малого м'яча на дальність (м) (залежно від віку і статі); 8) Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) (залежно від віку і статі).

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів	опис видів навчальної діяльності	розподіл нав-чальних годин на вивчення кож-ного тематич-ного блоку
Теоретико-методичні знання				
Пояснює мету виконання фізичних вправ дотримуватися правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ пояснює наслідки недотримання правил безпеки пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини пояснює шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин знає і пояснює, що вольові якості формуються у процесі виконання фізичних вправ аналізує особливості фізичних вправ, їх вплив на розвиток фізичних якостей, рівень підготовленості, стан здоров'я, тощо. Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання і виконання вправ аналізує та оцінює правиль-ність виконання фізичних вправ нестандартно вирішує рухові та інші завдання 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 знає про важливість дотримуватися етичних норм у руховій діяльності пояснює	Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним. Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті. Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями. Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку. Основи здорового способу життя. Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим. Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм. Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці. Що таке фізична вправа, фізична активність, спорт, фізичні якості? Розвиток фізичних якостей – основа твого успіху. Фізичний розвиток, фізична підготовленість. Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей. Правила змагань з обраних 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»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку	Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо. Фронтальний: 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. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань: пошук інформації, знань на задану тему; підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань Групова та парна робота: виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робітпрактикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо. Індивідуальна робота: самостійне виконання завдань; виконання спеціально	Легка атлетика. Футбол. Популярні ігри Гімнастика. Спортивні ігри: Баскетбол. Волейбол.	1с -16 г (01.09 -21.10) 2с – 18 г (03.04-02.06) 1с – 8г. (01.09-21.10). 2с – 9г. (03.04 – 02.06). 1с -24г. (16+8) 16 – гімнастика, 8 – урок розвитку фізичних якостей. (31.10 – 23.12) 2с. 15г. (11.01-10.02). 2с. 18г. (13.02-24.03)

важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності знає про існування допінгу, пояснює його згубний вплив на здоров'я дотримується етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності розповідає про техніку виконання фізичних вправ обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, способів виконання вправ, у процесі спортивно-ігрової діяльності усвідомлює значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання знає факти, явища 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 аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження пояснює вплив емоцій на стан здоров'я пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності. Загальна фізична підготовка	ціну та ін. Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності? Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини. Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності. Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ. 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. Основи самоконтролю під час занять та виконання фізичних вправ. Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини. Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами. Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники. Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності. Стройові вправи: перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два; рух уперед з кроку на місці; ходьба «змійкою». Додаткові	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. Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). Інтегровані завдання: Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів. Практичне виконання: виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор. Фронтальний: одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань: - підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань; Групова та парна робота: виконання		
---	--	--	--	--

Визначає мету загальної фізичної підготовки. Знає і розуміє основні складові і компоненти загальної фізичної підготовки Виконує вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи пересування, тощо) Знає і виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості Називає основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви. Визначає та виконує, під керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей. Знає і використовує на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ виконує довготривалі фізичні вправи долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя концентрує, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) Систематичні заняття	вправи: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості Музично-ритмічні та танцювальні вправи: танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо. загальнорозвивальні вправи: - загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. вправи для розвитку швидкості виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і відносно простими за координацією; Розвиток швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або варіативною частотою рухів, стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4х9м, біг «по швидкісній драбині», «Формула – 1»); швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та присіду; стрибки на скакалці та ін.; вправи на розвиток сили: вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60% граничного, помірний темп виконання, паузи до повноцінного відновлення; згинання і	пошукових рухових завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, а також навичок комунікації під час рухової діяльності тощо. Індивідуальна робота: самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання. Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). Інтегровані завдання: Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.		
--	---	---	--	--

фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ Демонструє техніку фізичних вправ дотримується техніки рухової дії у стандартних умовах виконує рухові дії в рухливих/спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності Усвідомлює важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час <i>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.</i>	розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах; вправи на розвиток сили за типом обтяження: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженим опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо); виштовхування один одного з кола, тощо); вправи у самоопорі; вправи на тренажерах; вправи на розвиток сили більшості м'язових груп; вправи вибіркового розвитку сили певних м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи. швидкісно-силові якості; прискорення з різних вихідних положень; біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється; напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі; ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі; естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою; вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 20-30% від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії складає 6-8, кількість серій в уроці — 2-3; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору. гнучкості; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика; силові вправи з проявом гнучкості; вправи на			
---	---	--	--	--

розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль;
активні вправи; пасивні вправи; допоміжні
вправи з урахуванням рухомості в тих чи
інших суглобах; вправи з максимальною
рухомістю, згинання-розгинанням,
відведенням, приведенням, обертанням;
пружні вправи з розслабленою мускулатурою
і з максимальним розмахом для даного
суглобу; вправи із примусовим збільшенням
розмаху рухів за рахунок власних зусиль або
за допомогою партнера; збереження
статичних положень при великих ступенях
розмахування; пасивні рухи, що виконуються
з допомогою партнера та з різними
обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо),
вправи з використанням власної сили: нахил
тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та
згинання однієї кисті іншою, тощо;
утримання кінцівок в положенні, яке вимагає
граничного прояву гнучкості; витривалості;
вправи для загальної витривалості;
рівномірний біг початку підготовчої частини;
вправи з простою технікою виконання та
активним функціонуванням більшості
скелетних м'язів; вправи з можливістю
тривалого виконання (від кількох хвилин і
більше), ходьба, біг (повторний,
інтервальний, рівномірний, перемінний,
естафетний) (слід починати з 250 м. згодом
учні зможуть вільно пробігати 700-800 м і
більше); повторний біг 4×30 м; 2×60 м
плавання, біг на лижах, ковзанах, велосипеді;
циклічні вправи, спортивні та спеціально
підібрані ігри, ациклічні вправи з
додатковими обтяженнями; колове
тренування з безперервним методом
виконання вправ помірної інтенсивності;
спеціальні дихальні вправи; використання у
вправах безперервного методу (рівномірний,
висхідний або низхідний варіант; елементи та
комбінації вправ різних варіативних модулів
програми, адаптовані для розвитку
витривалості. Спритності використовувати
вправи, які містять елементи новизни; вправи

з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правші і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань); ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; єдиноборства; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загальнорозвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 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; вправи на точність влучання у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані тощо. При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою. Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.			
--	--	--	--

Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ (автор: Лакіза О. М.) 5 КЛАС Очікувані результати навчання

Пропонований зміст навчального предмета Види навчальної діяльності учнів

Знає: історію розвитку баскетболу; основні етапи розвитку правил гри; розміри баскетбольного майданчика; основні правила гри. Визначає: баскетбол як важливий фактор зміцнення здоров'я людини. Усвідомлює: основні прийоми техніки й варіанти тактики гри. Основні правила гри. Дотримується: правил безпечної поведінки під час занять баскетболом та змагань. Історія розвитку баскетболу. Основні правила гри. Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини. Основні поняття техніки й тактики гри. Правила безпечної поведінки під час занять баскетболом. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Спеціальні засоби фізичної підготовки, рухливі Пошукові завдання: (пошукові завдання передбачають самостійний індивідуальний або груповий пошук і підбір інформації) історичні факти з розвитку баскетболу, цікаві приклади, результати змагань на етапах розвитку гри; основні правила гри; опис техніки ігрових прийомів і основ тактики гри. Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Заняття баскетболом – важливий фактор зміцнення здоров'я школяра», «Основні правила гри», Використовує: базові гігієнічні норми під час і після занять; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та кистей рук, гнучкості; серійні стрибки та стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Свідомо ставиться до власного здоров'я. Виконує: прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4 × 5 м. техніку утримання і укривання м'яча; техніку ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей; однією рукою (правою, лівою) від плеча на місці та в русі; фінтами. Приймає участь: у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча. Володіє: вірною технікою виконання стійок баскетболіста. способами пересувань у нападі і захисті, різновидами зупинок і поворотів, стрибками вгору з однієї та двох ніг, з місця та у русі; різновидами техніки ведення м'яча на місці та в русі (почергово правою та

лівою рукою) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; з опором захисника. Демонструє: техніку виконання кидка м'яча з близької дистанції з місця та у русі, після подвійного кроку з відскоком від щита; кидки двома руками зверху (дівчата), однією рукою (хлопці); техніку виконання штрафного кидка; взаємодії з партнерами під ігри та естафети Пересування Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті. Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки. Передачі, ловіння м'яча Утримання і укривання м'яча. Передачі двома і однією рукою на місці та в русі. Ловіння м'яча. Ведення м'яча Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча. Кидки м'яча Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти. Взаємодії з партнерами під час ігор. «Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою», «Безпека та дисципліна – запорука спортивних досягнень». «Якісна фізична підготовка - основа зміцнення і збереження здоров'я юних баскетболістів». Пошукові завдання: складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів. Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків та внутрішньо шкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. Пошукові завдання: пошук відео матеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Сучасна техніка виконання різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті» Практичне виконання: рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні технікотактичні завдання з пересуваннями, час ігор. Застосовує: технічні прийоми у нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час рухливих і підвідних ігор; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. передачами, веденням, кидками м'яча. Практичне виконання з розподілом на групи і команди: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у пересуванні, веденні та передачах м'яча під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів. Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».

Варіативний модуль ВОЛЕЙБОЛ (автори Гусєв В. Г., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ар.) 5 КЛАС Очікувані результати навчання Пропонований зміст навчального предмета Види навчальної діяльності учнів знає: історію розвитку українського волейболу; загальні правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки; розміщення гравців та правила переходу на майданчику; володіє та використовує: пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), обирає вихідне положення для передач та прийому м'яча; передачі м'яча двома руками зверху над собою, від стіни, в парах, в колонах; прийом м'яча двома руками знизу з накидання партнера ; уміє: виконувати стрибкові вправи; спеціальні та підвідні вправи волейболіста, вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного Історія розвитку українського волейболу. Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. Особиста гігієна учня. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Правила гри у волейбол. Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста. Базові стійки та пересування. Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії волейболу). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. . Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний 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; причини вдалих та невдалих спроб виконання подач, передач та ударів; взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри та інших видів рухової діяльності; бере участь: у рухливих іграх та естафетах; дотримується: правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять волейболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни; називає: спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей; 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.

Варіативний модуль ГІМНАСТИКА (автор Чешейко С. М.) 5 КЛАС Очікувані результати навчання Пропонований зміст навчального предмета Види навчальної діяльності учнів Знає: історію розвитку гімнастики;. види гімнастики Володіє та використовує: фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання; Вміє: складати комплекси ранкової гімнастики, прості акробатичні комбінації Пояснює різновиди гімнастики; Виконує вправи загально-фізичної підготовки стройові вправи і прийоми; стрибки; лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних цілей під занять гімнастикою

Дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами; Розповідає про гімнастику в режимі дня. Називає різновиди гімнастичних вправ Контролює самопочуття до, під час, після Теоретичні відомості: Історія розвитку гімнастики. Правила змагань з окремих видів змагальної програми з гімнастики Мінімальні знання про важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям, безпека життєдіяльності на заняттях. Базові вправи та комплекси ранкової гімнастики; самоконтроль, повага до свого здоров'я, обговорення порушень. Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні кроки опорний стрибок способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла (козел у ширину, висота 80–90 см); з утриманням основної стійки (о. с.) після приземлення; стрибки через скакалку лазіння по горизонтальному і вертикальному Практичне виконання рухів і вправ ранкової гімнастики та формування вміння та навички. Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках з гімнастики. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Гімнастика для здоров'я, самоконтроль, повага до свого тіла, обговорення заходів в режимі дня. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Гімнастика в режимі дня. Безпека та дисципліна – запорука перемоги. Участь у змаганнях участь учнів внутрішньо шкільних, міських та всеукраїнських змаганнях виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я. Визначає як гімнастика впливає на зміцнення здоров'я канатах у три прийоми вправи з рівноваги: вправи на колоді: зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – 3–4 швидких кроки на носках, руки в сторони – мах правою, руки вперед, мах лівою, руки вперед – поворот направо на носках у напівприсіді на 180° – присід, руки вниз – упор стоячи на коліні, руки в сторони – стійка впоперек – зіскок з утриманням о.с. Акробатичні вправи: хлопці стійка на голові і руках із зігнутими ногами (з допомогою) (на розсуд учителя); «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; два перекиди вперед злито. орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с. Дівчата: два перекиди вперед злито; «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; орієнтовні комбінації елементів вправ: дівчата: в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши (з допомогою) – о. с. виси та упори: Хлопці: вправи на паралельних брусах (низьких): орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – сід «ноги нарізно» – сід на праве (ліве) стегно – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 90° з утриманням о. с.; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги; вправи на перекладині (низькій): орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – махом назад; Дівчата: вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низький перекладині (висота 95 см); орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – вис присівши поштовхом двох ніг упор – о.с; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.

Варіативний модуль (ДИТЯЧА) ЛЕГКА АТЛЕТИКА (автори: Копилова Л. В., Ребрина Ан. Ар., Модлінська М. І.) 5 КЛАС Очікувані результати навчання Пропонований зміст навчального предмета Види навчальної діяльності учнів характеризує історію розвитку дитячої легкої атлетики; називає: види дитячої легкої атлетики; правила безпеки; бере участь: у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів)з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з Історія розвитку дитячої легкої атлетики. Види дитячої легкої атлетики . Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики). Командна взаємодія – шлях до успіху! Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. елементами бігу свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять дитячою легкою атлетикою; виконує: - спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань; - старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 500 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м; - стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»; - метання малого м'яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль - техніку виконання: бігу, стрибків, метання; - рівномірний біг (кросовий) до 8 хв. - біг за сигналом (зоровим, слуховим). - біг зі зміною напрямку. - біг з поворотом на різні відрізки, - біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які спеціальні вправи для метань Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення, повторний біг. Рівномірний біг до 500 м Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ. Техніка виконання: бігу, стрибків, метання. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи. Вправи на комунікацію. Бігові види: біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), біг з перешкодами (слалом), біг «по

швидкісній драбині». «Формула – 1» Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання дитячої легкої атлетики розставлені у довільному порядку, - біг по маркерам з різним завданням. - подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню. - стрибки на місті. Стрибки з просуванням вперед. - стрибки у глибину (висота 20см, 30см), - стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см). - вертикальні стрибки догори обома ногами. - стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч. - стрибки на «швидкісній драбині». - стрибки через скакалку. - спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, з захлестом гомілки, багатоскоки, біг на прямих ногах. - спеціально – бігові вправи на «швидкісній драбині» : біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілки, біг на прямих ногах. - вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках. - метання дитячого спису, Техніка передачі естафетної палички. Біг на витривалість. Стрибкові види: Стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку Види метань: Метання дитячого спису, Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс), Метання стоячи на колінах, «обертальне метання» - метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, «обертальну» ходьбу; відтворює: вправи з заданим ритмом;. дистанцію «Формули – 1» (гладкий біг, бар'єрний біг; володіє: технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку має уявлення: техніки бігу з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), техніки стрибка у довжину з місця, метання набивного м'яча (вага 500г) стоячи на колінах, техніки передачі естафетної палички (кільця, м'ячика). готується: до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп).

Варіативний модуль (ФУТЗАЛ) Футбол (автори: Шостак Є. Ю. Новік С. М., Момот О. О.) 5 КЛАС Очікувані результати навчання Пропонований зміст навчального предмету Види навчальної діяльності учнів Пояснює правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою; Характеризує історію розвитку футзалу; поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості; Дотримується правил гігієни та санітарії, безпечної поведінки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять; Називає основні елементи техніки; Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; Виконує організовуючі вправи, різновиди ходьби та бігу, вправи для розвитку фізичних якостей необхідних у грі футзалом; вправи з елементами футзалу для розвитку фізичних якостей; пересування різними способами, які застосовують у футзалі; пересування: поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною Гігієнічні вимоги під час занять. Зародження футзалу в світі. Розвиток футзалу в Україні. Правила безпечної поведінки на уроках і під час занять футзалом в позаурочний час. Споруди та обладнання для гри у футзал. Загальні ігрові положення гри у футзал. Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах), вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» біг; рухливі ігри. Пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; прискорення та ривки з м'ячем; естафети та спортивні ігри баскетбол, гандбол за спрощеними правилами з елементами футзалу. Пересування: поєднання різновидів бігу зі стрибками, поворотами, зупинками; поєднання Практичне виконання рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування вмінь і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів з змагань, опису виконання технічних елементів, автобіографічні події відомих футзалістів тощо) для використання командою чи класом на уроках футзалу. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія у футзалі – шлях до успіху! Здоровий спосіб життя – запорука спортивного успіху. Рух – це життя. Квест «Ми за здоровий спосіб життя» Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться; удари по м'ячу головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку (м'яч зменшеної ваги); зупинки м'яча: зупинка м'яча подошвою; ведення м'яча: подошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча зі зміною напрямку; жонглювання м'ячем: ногою, стегном. Володіє: технікою виконання вправ; Характеризує основні технічні прийоми футзалу й особливості їх виконання; Бере участь у грі футзал за спрощеними правилами. Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан; прийомів пересування з володінням м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться; удари по м'ячу зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; ведення м'яча подошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча зі зміною напрямку; жонглювання м'ячем: ногою, стегном. Гра у гандбол чи баскетбол за спрощеними правилами з елементами футзалу та безпосередньо гра у футзал за спрощеними правилами. Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елементу. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ з футзалу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у

конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги. 6 КЛАС Очікувані результати навчання Пропонований зміст навчального предмета Види навчальної діяльно

Відповідно до завдань навчальної програми, формуючого впливу оцінювання, підвищення мотивації учнів до самовдосконалення рекомендується застосовувати такі компоненти для підсумкового оцінювання: Компонент визначення % у визначенні навчальних досягнень Спосіб оцінювання:

- 1)Ставлення до уроків, відвідування, активна участь, підготовленість до уроку 10 % Спостереження вчителя.
- 2)Навички і вміння, визначені навчальною програмою, вміння застосовувати їх у повсякденному житті, в ігрових та змагальних ситуаціях 20 % Моніторинг, спостереження вчителя, самооцінювання.
- 3)Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість) 20 % Моніторинг, тестування, формувальне оцінювання.
- 4)Особистий прогрес учня/учениці у показниках фізичної підготовленості 20 % Моніторинг, тестування, формувальне оцінювання .
- 5)Знання та їх застосування на практиці (основні поняття, визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо) 15 % Спостереження вчителя, самооцінювання.
- 6)Поведінка: соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та у позаурочних заходах 15 % .

Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, самооцінювання ВСЬОГО: 100 % Безпосередньо формувальне оцінювання освітніх досягнень учнів 5-х – 6-х класів переважно здійснюється вчителем верба

льно.