

**Філія “Великорудківська гімназія” опорного закладу “Загальноосвітня школа I – III ступенів ім. М. Башкирцевої” Диканської селищної ради
Полтавського району Полтавської області**

ЗАТВЕРДЖЕНО
Протокол засідання
педагогічної ради №10
від 01.09.2025

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ 8 КЛАСУ

3 години на тиждень

Складена на основі модельної навчальної програми «Фізична культура 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти авторів Є. В. Баженков, М. В. Бідний, А. А. Ребрина, В. О. Данільченко, Г. А. Коломоєць, М. В. Дутчак

Підготувала вчитель
фізичної культури
Бондаренко С.А.

2025 рік

Пояснювальна записка

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової середньої 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 фізичної культури 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

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 та 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 та 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.

Учитель має створити умови щодо формування в учнів та учениць компетентностей та базових знань визначених Держстандартом.

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

Освітній процес з фізичної культури має бути спрямований на формування в учнів/учениць наступних наскрізних вмінь:

читати з розумінням, що передбачає здатність до емоційного, інтелектуального, естетичного сприймання й усвідомлення прочитаного, розуміння інформації, записаної (переданої) у різний спосіб або відтвореної технічними пристроями, що охоплює, зокрема, уміння виявляти приховану і очевидну інформацію, висловлювати припущення, доводити надійність аргументів, підкріплюючи власні висновки фактами та цитатами з тексту, висловлювати ідеї, пов'язані з розумінням тексту після його аналізу і добору контраргументів;

висловлювати власну думку в усній і письмовій формі, тобто словесно передавати власні думки, почуття, переконання, зважаючи на мету та учасників комунікації, обираючи для цього відповідні мовленнєві стратегії;

критично і системно мислити, що виявляється у визначенні характерних ознак явищ, подій, ідей, їх взаємозв'язків, умінні

аналізувати та оцінювати доказовість і вагомість аргументів у судженнях, зважати на протилежні думки та контраргументи, розрізняти факти, їх інтерпретації, розпізнавати спроби маніпулювання даними, використовуючи різноманітні ресурси і способи оцінювання якості доказів, надійності джерел і достовірності інформації;

логічно обґрунтовувати позицію на рівні, що передбачає здатність висловлювати послідовні, несуперечливі, обґрунтовані міркування у вигляді суджень і висновків, що є виявом власного ставлення до подій, явищ і процесів;

діяти творчо, що передбачає креативне мислення, продукування нових ідей, доброзичесне використання чужих ідей та їх доопрацювання, застосування власних знань для створення нових об'єктів, ідей, уміння випробовувати нові ідеї;

виявляти ініціативу, що передбачає активний пошук і пропонування рішень для розв'язання проблем, активну участь у різних видах діяльності, їх ініціювання, прагнення до лідерства, уміння брати на себе відповідальність;

конструктивно керувати емоціями, що передбачає здатність розпізнавати власні емоції та емоційний стан інших, сприймати емоції без осуду, адекватно реагувати на конфліктні ситуації, розуміти, як емоції можуть допомагати і заважати в діяльності, налаштовувати себе на пошук внутрішньої рівноваги, конструктивну комунікацію, зосередження уваги, продуктивну діяльність;

оцінювати ризики, що передбачає вміння розрізняти прийнятні та неприйнятні ризики, зважаючи на істотні фактори;

приймати рішення, що передбачає здатність обирати способи розв'язання проблем на основі розуміння причин та обставин, які призводять до їх виникнення, досягнення поставлених цілей з прогнозуванням та урахуванням можливих ризиків та наслідків;

розв'язувати проблеми, що передбачає вміння аналізувати проблемні ситуації, формувати проблеми, висувати гіпотези, практично їх перевіряти та обґрунтовувати, здобувати потрібні дані з надійних джерел, презентувати та аргументувати рішення;

співпрацювати з іншими, що передбачає вміння обґрунтовувати переваги взаємодії під час спільної діяльності, планувати власну та групову роботу, підтримувати учасників групи, допомагати іншим і заохочувати їх до досягнення спільної мети

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

Пріоритети змісту і структура програми

Програмою передбачено вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти та предметне навчання фізичної культури, наступність початкової і базової середньої освіти, що проявляється насамперед у продовженні формування ключових і предметних компетентностей та наскрізних умінь, необхідних для свідомого вибору учнями подальшого життєвого шляху та самореалізації, навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії. Специфічним для цього рівня середньої освіти є більш глибока диференціація змісту за предметною галуззю «Фізична культура» з урахуванням інтересів та обдарувань учнів

Основною ідеєю концепції побудови програми є гармонійний фізичний розвиток особистості учня;

формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя;

формування компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях;

освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів фізичних вправ – значення рухової активності, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями і видами рухової активності протягом життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

забезпечення учням/ученицям індивідуального вибору варіативних модулів чи рухової активності для кожного уроку, розширення рухового досвіду, вмінь та навичок, необхідних у повсякденному житті, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і фізкультурно-спортивною діяльністю;

забезпечення протягом навчального року наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення оптимального для кожного учня/учениці рівня фізичного розвитку;

розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація учнів у процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки;

застосування гендерного підходу до фізкультурно-спортивної діяльності чи рухової активності;

забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою;

ігрова спрямованість та забезпечення високої рухової активності та високої моторної щільності уроку

Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів і учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю

Шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура»

Реалізація програми має здійснюватися у відповідності з вимогами до мети та обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури. Формування психічної та соціально-психологічної сфери особистості, засобами фізичного виховання, спирається на стимулювання когнітивного розвитку учнів/учениць, який полягає у змінах, що відбуваються у сприйманні, пам'яті, мисленні, уяві, мовленні тощо. В свою чергу психосоціальний компонент передбачає розвиток особистості, зміни Я-концепції, емоцій і почуттів, формування соціальних навичок і моделей поведінки. В умовах занять фізичною культурою психічна та соціально-психологічна сфери особистості формується при застосуванні компетентнісного, проблемного, діяльнісного підходів, відповідних педагогічних методик використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності

Систематичних занять фізичною культурою, володіння технікою виконання фізичних вправ досягають через:

- формування свідомого ставлення до фізичної активності, розвитку в учнів/учениць розумових процесів і мисленнєвих операцій (запам'ятовування, розуміння, застосування, аналіз, синтез та оцінка) завдяки використанню компетентнісного, проблемного і діяльнісного підходів;
- фізичному розвитку, формуванню сенсорних можливостей, моторних навичок, рухового досвіду, фізичних якостей;
- використання в різних життєвих ситуаціях індивідуальних оптимальних способів виконання фізичних вправ

Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання відбувається на фоні формування компетентностей, умінь та навичок, вдосконалення розумових процесів застосування, аналізу, синтезу, оцінки та ін., достатнього рівня фізичного розвитку, самореалізації у навчальній, фізкультурно-оздоровчій та ігровій діяльності тощо

Комплекс обов'язкових результатів складає основу для формування майбутньої готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави. В цьому контексті, завдання на основі проблемного та діяльнісного підходів доцільно пов'язувати з розвитком природних здібностей і вдосконалення фізичних якостей

Враховуючи вікові особливості учнів/учениць 8 класу та сенситивні періоди розвитку – сприяти зростанню рівня їх функціонального стану та фізичної підготовленості є важливим завданням вчителя.

При підборі фізичних вправ, індивідуальному регулюванні навантаження учнями/ученицями доцільно застосовувати методики проблемного і діяльнісного підходів

Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. При використанні на уроці широкого спектру різноспрямованих фізичних вправ, засобів інваріантного і варіативних модулів, доцільно враховувати позитивне і негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ тощо

Ефективне наскрізне проведення фізичної підготовки спирається на застосування вправ для розвитку різних фізичних якостей в кожному уроці протягом навчального року. При цьому, темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно у відповідності до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час скільки буде тривати

рухове завдання. Таким чином, на розвиток основних фізичних якостей буде здійснюватися постійний систематичний вплив із поступовим зростанням навантаження

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок

Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, психологофізіологічних, дидактичних, виховних

Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація чи способи дії та на якому рівні мають бути засвоєні. На кожному

уроці основний його зміст може бути засвоєний на всіх трьох рівнях:

- сприйняття, осмислення й запам'ятовування;
- застосування знань, вмінь, навичок за зразком;
- застосування знань, вмінь, навичок у новій ситуації.

На уроці фізичної культури реалізуються як загальнопедагогічні принципи навчання: науковості, систематичності й послідовності, свідомості, активності та самостійності у навчанні, наочності, ґрунтовності, зв'язку навчання з практичною діяльністю, доступності навчання та врахування індивідуальних особливостей учнів, емоційності навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання:

принцип безперервності процесу фізичного виховання, системного чередування навантажень і відпочинку, поступового підвищення

розвиваючо-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, вікової адекватності напрямків фізичного виховання

При плануванні уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного і діяльнісного підходів

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні/учениці розподіляються на **основну, підготовчу та спеціальну медичні групи**

Для основної медичної групи навчання проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до **підготовчої медичної групи**, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до **спеціальної медичної групи**, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані

Учні/учениці, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на формування компетентностей, підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту

Учні/учениці можуть узгоджувати із вчителем індивідуальну програму самостійних занять в поза навчальний час з різних варіативних модулів чи інших, безпечних видів рухової активності

У разі відставання у функціональних можливостях організму і фізичному розвитку учитель складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання

Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні освітніх досягнень

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль

У разі необхідності планувати у розкладі уроки з фізичної культури у двох і більше клас ах одночасно, в одній спортивній залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які відносяться до однієї вікової групи

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Оцінювання освітніх досягнень

Основними видами оцінювання результатів навчання учнів, що проводяться закладом, є **формувальне, поточне та підсумкове: тематичне, семестрове, річне**

Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання здійснюють за 12-бальною системою (шкалою), а його результати позначають цифрами від 1 до 12.

Графа «**Характеристика навчальної діяльності**» сформована відповідно до переліку наскрізних умінь, визначених Державним стандартом базової середньої освіти. Зазначена графа заповнюється класним керівником за результатами спостережень, проведених спільно з вчителями-предметниками, які працюють з класом. Спостереження на уроках фізичної культури проводяться упродовж року за планом, визначеним закладом освіти. Вчителю фізичної культури рекомендовано позначати особливо виражені наскрізні вміння учня/учениці, зокрема, вияв інтересу до навчання, розуміння отриманої інформації, прочитаного, вміння висловлювати власну думку, критично та системно мислити, логічно обґрунтовувати власну позицію, діяти творчо, вияв ініціативи у процесі навчання, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, співпрацювати з іншими з метою заохочення подальшого розвитку відповідних умінь. Заповнення графи здійснюється шляхом виставлення відповідної позначки навпроти сформованого уміння

Основною ланкою в системі контролю на уроці фізичної культури є поточний контроль, що проводиться систематично з метою встановлення рівнів опанування навчального матеріалу та здійснення корегування щодо застосовуваних технологій навчання

Основна функція поточного контролю – навчальна. Тематичне оцінювання здійснюється на підставі поточного оцінювання освітньої діяльності учня/учениці за певний період, як правило початкову чверть чи триместр

Семестрове оцінювання може здійснюватися за результатами контролю загальних результатів відображених у Свідоцтві досягнень

Семестровий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу і підтвердження результатів поточних оцінок, отриманих учнями раніше. Завдання для проведення семестрового контролю складаються на основі програми, розробляються вчителем з урахуванням рівня навченості учнів, що дає змогу реалізувати диференційований підхід до навчання. Семестровий контроль може бути комплексним, проводиться у формі тестування тощо

Оцінка за семестр ставиться за результатами поточного (формуального) оцінювання та контролю загальних результатів. Річне оцінювання здійснюється на підставі загальної оцінки результатів навчання за I та II семестри

Оцінювання має бути зорієнтованим на очікувані результати навчання, передбачені навчальною програмою, а також на оцінювання рівня сформованості компетентностей учнів

Оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють відповідно до індивідуальної програми розвитку, де зазначено труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, що можуть впливати на ефективність застосування певних форм оцінювання

Добір форм оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють індивідуально з обов'язковим урахуванням їх можливостей функціонування, життєдіяльності та здоров'я

При оцінюванні рівня сформованості компетентностей учнів з особливими освітніми потребами вилучають ті складові (знання, вміння, види діяльності та інше), опанування якими є утрудненим або неможливим для учня з огляду на труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я

Формувальне оцінювання спирається на систему прийомів, що вчитель застосовує під час навчання та має ґрунтуватися на певних ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування формувального оцінювання освітній процес має бути організований у такий спосіб, щоби спонукати кожного учня бути активним його учасником, а не пасивним «отримувачем» знань і оцінок. Має бути створена така атмосфера навчання, за якої учні не бояться «йти на ризик» – ставити запитання, робити помилки й показувати, чого вони ще не вміють або не знають

До компонентів успішного застосування формувального оцінювання відносяться: забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями/ученицями; активна участь учнів/учениць у процесі власного навчання; корегування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання; визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію та самоутвердження учнів, які, у свою чергу, впливають на навчання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно

Алгоритм діяльності вчителя щодо організації формувального оцінювання можна представити у вигляді такої послідовності дій:

- Формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів освітніх цілей.
- Створення ефективного зворотного зв'язку
- Забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання
- Ознайомлення учнів із критеріями оцінювання
- Забезпечення можливості й уміння учнів аналізувати власну діяльність (рефлексія)
- Коригування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання

У процесі навчання об'єктом оцінювання є діяльність учня для досягнення цілей навчання. Отже, розроблення освітньої цілі є основою всіх видів оцінювання. Оцінювання може виміряти, на якому рівні досягнута ціль. Це можливо за умови, що ціль є вимірною. На початковому етапі вчитель розробляє, доводить до відома й обговорює з учнями/ученицями цілі уроку, або низки уроків і завдань. Регулярні обговорення в майбутньому мають перерости у традиційну спільну роботу вчителя з учнями. Ефективний зворотний зв'язок має бути чітким, зрозумілим, своєчасним, відбуватися в атмосфері доброзичливості і взаємоповаги, забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання, вдосконалення. Знання, вміння та навички мають бути інструментами з якими учень має працювати: застосовувати, шукати умови й межі застосування, перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується різноманіттям прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом

Знання й розуміння учнями критеріїв оцінювання, робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв спільно з учнями сприяє позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для формувального, оцінювання мають описувати те, що заявлено в освітніх цілях. Важливим є ознайомлення учнів із критеріями до початку виконання завдання, а також представлення критеріїв у вигляді градації – опису різних рівнів досягнення очікуваного результату. Чим конкретніше сформульовані критерії, тим зрозумілішою для учнів є діяльність щодо успішного виконання завдання

У процесі формувального оцінювання доцільно використовувати самооцінювання, що дозволяє учням/ученицям бачити мету навчання й досягати успіху, формувати вміння учнів/учениць аналізувати власну діяльність (рефлексія). Для самостійного оцінювання можна використовувати різні форми карт, таблиці самооцінки тощо. Самооцінювання передуює оцінюванню роботи вчителем/вчителькою. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовується порівняння двох самооцінок: прогностичної та ретроспективної

Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем/ученицею власної роботи, але й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно також використовувати взаємооцінювання

Формувальне оцінювання уможливорює відстеження вчителем/вчителькою процесу просування учня/учениці до освітніх цілей, коригування освітнього процесу на ранніх етапах, а учневі/учениці – усвідомлення більш високої відповідальності за самоосвіту

Даною модельною програмою передбачене застосування практик формувального оцінювання з одночасним використанням їх результатів для поточного і підсумкового оцінювання з формувальною метою – тобто для надання й отримання зворотного зв'язку, щодо успіху та рівня

складності завдань, визначення подальших освітніх цілей і коригування навчання з орієнтацією на виявлені потреби учнів/учениць, формування загальної культури оцінювання

Вибір форм, змісту та способів формувального оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами здійснюється педагогічними працівниками закладу освіти залежно від дидактичної мети

Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосування таких основних способів:

- оцінку динаміки функціонального стану та фізичного розвитку, яка визначається шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та їх аналізу, щодо рівня досягнення поставлених цілей;

- оцінку динаміки використання техніки різних 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 цілей для реалізації у процесі самостійних занять, створення портфоліо (творчі розробки проєктів, комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різних форм самоконтролю), в тому числі і з використанням інформаційних технологій, технологічних гаджетів для самоконтролю і самооцінки

Цілі формувального оцінювання визначаються у співпраці з учнями/ученицями і є орієнтованими на:

- Очікувані результати на відповідному етапі освітнього процесу;

- на динаміку формування ключових компетентностей, а саме: вільне володіння державною мовою, здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, математична компетентність, компетентності у галузі природничих наук, техніки технологій, інноваційність, екологічна компетентність, інформаційно-комунікаційна компетентність, навчання впродовж життя,

- громадянські та соціальні компетентності, культурна компетентність, підприємливість і фінансова грамотність;

- на формування наскрізних вмінь, а саме: читати та сприймати інформацію з розумінням, висловлювати власну думку, критично і системно мислити, логічно обґрунтовувати позицію, діяти творчо, виявляти ініціативу, конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, вирішувати проблеми, співпрацювати з іншими

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць у вересні -жовтні може проводитися тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме: швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність, координація, швидкісно-силові вправи

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд вчителя/вчительки, може здійснювати декілька разів протягом навчального року. При цьому не можна акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки або їх частини для прийомки тестів. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування свої черги на тестування. Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносяться до персональної порівняльної таблиці чи порт фоліо учня/учениці і не можуть застосовуватися для ранжування і порівняння учнів/учениць між собою

Безпосередньо формувальне оцінювання освітніх досягнень учнів 5-х – 9-х класів переважно здійснюється вчителем вербально

ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ

оцінювання результатів навчання учнів/учениць 5-9-х класів

Свідectво досягнень

- Розвиває особистісні якості в процесі фізичного виховання

- Володіє технікою фізичних вправ
- Здійснює фізкультурно-оздоровчу діяльність

Група результатів 1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання

- Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1];
- Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [ФІО 1.2];
- Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [ФІО 1.3];
- Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [ФІО 1.4];
- Дотримується етичних норм у руховій діяльності [ФІО 1.5]

Група результатів 2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ

- Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1];
- Моделює рухову діяльність [ФІО 2.2];
- Виконує фізичні вправи під час ігрової та змагальної діяльності [ФІО 2.3]

Група результатів 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання

- Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1];
- Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [ФІО 3.2];
- Дотримується здорового способу життя через фізкультурно-оздоровчу діяльність [ФІО 3.4];
- Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [ФІО 3.5]

Бал ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ

ГАЛУЗЕВІ КРИТЕРІЇ

Група 1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання

Група 2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ

Група 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання

1 Учень / учениця не бере практичної участі у фізичних заняттях та під час оздоровчих вправ, не проявляє інтересу до власного фізичного розвитку демонструє мінімальний інтерес до фізичної активності, не виявляє бажання співпрацювати з іншими та уникає участі в будь-яких групових діях під час уроку учень не дотримується правильної техніки виконання вправ, часто допускає помилки, не враховує основні правила та рекомендації вчителя не бере участі у процесі фізичної / рухової активності, демонструє мінімальний інтерес до здорового способу життя та активних видів відпочинку

2 Учень / учениця демонструє мінімальний активний рівень зацікавленості у фізичних відтворює незначну частину вправ, не може ефективно співпрацювати демонструє мінімальне розуміння техніки виконання демонструє мінімальну участь під час фізичної / рухової активності, що є активностях, не виконує фізичні вправи чи фізкультурно-оздоровчі завдання з іншими учнями, не зацікавлений у власному розвитку вправ, вправи виконує недостатньо точно недостатньою для підтримки здоров'я

3 Учень / учениця демонструє обмежений рівень інтересу до фізичних / рухових активностей, іноді демонструє елементи правильної техніки виконання вправ, але це відбувається лише з допомогою вчителя демонструє часткову участь у відпрацюванні різноманітних завдань;

під час уроку не проявляє ініціативу у власному розвитку та вміння співпрацювати частково демонструє елементи правильної техніки виконання вправ, однак допускає помилки, що впливають на результат демонструє мінімальну участь у фізичній / руховій активності, проте це відбувається лише з настанови вчителя

4 Учень / учениця демонструє незначний інтерес до фізичних вправ, проте інколи бере участь в іграх та оздоровчих вправах іноді бере участь у відпрацюванні різноманітних завдань,

демонструє мінімальну взаємодію з однолітками демонструє часткове розуміння техніки вправ, виконує їх правильно, але з неточностями іноді бере участь у фізичній / руховій активності, однак не демонструє її на постійній основі

5 Учень / учениця демонструє середній рівень зацікавленості, регулярно бере участь у загальнорозвивальних вправах та оздоровчих вправах, однак не виявляє значного ентузіазму епізодично демонструє окремі вольові якості під час виконання фізичних вправ, деякі ознаки співпраці та активності у власному розвитку демонструє середній рівень техніки виконання вправ, допускає мінімальну кількість помилок, однак не завжди виявляє стабільність у виконанні демонструє середній рівень участі у фізичній / руховій активності, але не завжди зі значним ентузіазмом

6 Учень / учениця демонструє інтерес до фізичних занять та здорового способу життя, регулярно бере участь у загальнорозвивальних вправах та завданнях, звертаючись за допомогою до вчителя демонструє середній рівень участі та співпраці з іншими учнями, епізодично виявляє вольові якості під час виконання фізичних вправ демонструє добре засвоєну техніку вправ, але допускає неточності в рухах чи певних вправах, що потребують покращення після демонстрації вчителем учень демонструє обмежений рівень участі у фізичній / руховій активності, однак йому не вистачає систематичності та постійності у ході виконання вправ

7 Учень / учениця демонструє достатній рівень зацікавленості й активності; регулярно бере участь у фізичних та оздоровчих вправах, виявляючи до них певний інтерес активно бере участь у групових завданнях, активно взаємодіє з однолітками та проявляє елементи лідерства добре володіє технікою виконання вправ, демонструючи неабияку точність та стабільність, допускає незначну кількість помилок демонструє достатній рівень участі у фізичній активності, займається фізкультурнооздоровчою діяльністю, виявляючи до неї певний інтерес

8 Учень / учениця демонструє високий рівень зацікавленості фізичною активністю, бере активну участь в оздоровчих заходах демонструє співпрацю та взаємодію з однолітками в командних іграх, бере активну участь у групових завданнях, виявляє високий рівень самостійності демонструє вправність у ході виконання завдань, проте виявляє недосконалість у техніці їхнього виконання;

учень виявляє достатній рівень участі та активності у фізичній / руховій активності, дотримується здорового способу життя

9 Учень / учениця демонструє високий рівень фізичної активності, регулярно займається фізичними та оздоровчими вправами, демонструє неабиякий рівень співпраці та лідерських якостей;

бере активну участь у досягненні виявляє майстерність у техніці виконання вправ;

виконує вправи майже ідеально, без демонструє високий рівень участі у фізичній активності, виявляє значний інтерес до здорового способу життя виявляючи інтерес до здорового способу життя, однак у процесі відтворення вправ після демонстрації вчителя допускає незначні помилки спільних цілей в командних іграх помилок та з високою ефективністю

10 Учень / учениця демонструє високий рівень зацікавленості та систематичності під час виконання різних вправ, надає перевагу фізичній активності як важливому складнику свого життя демонструє високий рівень співпраці в командних іграх, ефективно взаємодіє з однолітками та постійно сприяє їхньому розвитку демонструє високу техніку виконання фізичних вправ у ході ігрової та змагальної діяльності, самостійно обирає найефективніший спосіб виконання фізичних вправ виявляє високий рівень фізичної активності, регулярно та якісно виконує фізичні вправи

11 Учень / учениця демонструє винятковий рівень зацікавленості та дедукації, виявляє особливий інтерес до фізичної активності й власного розвитку демонструє вольові якості у процесі рухової активності, розуміє власну роль у ході командної гри, на високому рівні аналізує як власні сильні та слабкі якості, так і відповідні якості суперника систематично демонструє вольові якості у процесі рухової активності, визначає власну роль та завдання для підсилення командної взаємодії та основі аналізу сильних та слабких сторін, як свої, так і команди демонструє високий рівень участі у командній діяльності, виявляє неабияку фізичну активність та приділяє чимало часу

фізкультурно-оздоровчим вправам, що відображається на його загальному стані здоров'я та фізичній формі, добирає фізичні вправи для регулювання власного емоційного стану

12 Учень / учениця демонструє виняткову зацікавленість у фізичній активності, демонструє винятковий інтерес до фізичних занять та оздоровчих вправ, що є ключовим складником його життя, аналізує власні навчальні дії, планує свій подальший освітній поступ, ініціює, планує й організовує співпрацю в групах з метою досягнення навчальних цілей, виконання дослідницьких / творчих завдань демонструє та визначає власну роль у командній діяльності, стимулює однолітків до досягнення високих цілей, виявляючи їхню співпрацю та лідерство демонструє бездоганне виконання вправ, гармонію та точність рухів, пропонує одноліткам ефективний спосіб виконання фізичних вправ демонструє особливу фізичну активність, систематично та цілеспрямовано займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю, вміє себе якісно оцінювати

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка»		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурнооздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]	Визначні спортивні досягнення олімпійців. Основні цінності олімпізму. Правила загартування холодовими та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Засоби розвитку швидко-силових якостей та методи контролю. Правила безпеки на	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

Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	уроках і під час позаурочних фізкультурних занять. Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій Загальна фізична підготовка Стройові вправи ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування постави; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку спритності; вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей	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 Групово 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 робіт практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо. Індивідуальна робота: 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. 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
--	--	--

Варіативний модуль Баскетбол 3х3

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість біліше дізнатися про себе і	Історія розвитку українського баскетболу 3х3 та його місце на міжнародному рівні. Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ. Місце українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі та олімпійському русі. Амплуа гравців. Правила жеребкування, тривалості гри, час на атаку. Порушення правил гри. (командні фоли, неспортивний та дискваліфікаційний фол) Покарання гравців. Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Поєднання способів пересування. Пересування гравців без м'яча; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, ведення м'яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника техніку виконання штрафного кидка; обманні рухи (фінти); протидія нападаючому гравцю з м'ячем. Ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для	Практичне виконання Формування життєво необхідних навичок, ігрових дій на різних етапах навчання баскетболу у 3х3. Навчання тактичними діями у нападі та захисті. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Ловіння і передачі м'яча, вибір місця для одержання передачі м'яча. Технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри; Перехват м'яча під час передачі. Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри баскетбол 3х3, участь у навчальній грі за спрощеними правилами Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності. Обговорення та

сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	одержання передачі м'яча; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри Участь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами. Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у баскетбол 3х3, участь у навчальній грі. Контроль навантаження, самопочуття під час та виконання фізичних вправ.	дискусії (орієнтовні теми) «Досягнення українських спортсменів, діячів культури і науки як інструмент патріотичного виховання молоді». «Значення фізичної культури і спорту в житті школяра. Профілактика шкідливих звичок». Квест «Визнач на помилку та виконай правильно». Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Баскетбол 3х3 – олімпійський вид спорту». Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.
--	--	---

Варіативний модуль Волейбол

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]	Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма та бокова подача. Передача м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Нижня та верхня прямі подачі. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі. Підвідні вправи для нападаючого удару. Нападаючий удар з власного підкидання. Одиночне блокування нападаючого удару. Друга передача через гравця зони 3. Дії гравців під сіткою в зоні 3. Взаємодія з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності. Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі. Правила безпеки під час	Практичне виконання Навчання тактичними діями гравців задньої лінії. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча двома руками зверху. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності. Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри у волейбол Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Спортивна підготовки та становлення юного волейболіста». Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест «Визнач на помилку та виконай правильно» Проектна діяльність

Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя. Контроль самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ	з розподілом на групи і команди. «Волейбол – олімпійський вид спорту». Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, «Лігах активних учнів здорової України», багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.
--	---	--

Варіативний модуль Гімнастика

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] досліджує історію Олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] аналізує результати українських спортсменів,	Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. Страховання під час виконання фізичних вправ. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами. Загальна фізична підготовка: Стройові вправи і прийоми, повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; перетягування каната; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та	Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги. Пошукові завдання для ознайомлення з виникненням та розвитком гімнастики; особливості оздоровчої та спортивної гімнастики – спільне та відмінне; вплив занять гімнастикою на організм. Обговорення та

які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (Олімпійських, Паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції)	сили. опорні стрибки через козла висотою 100–110 см (хлопці – козел у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата – козел в ширину способом «ноги нарізно»); стрибки через скакалку лазіння по вертикальному канату у два прийоми вправи у стані рівноваги (колода, висота 110 см) зв’язка елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою – упор стоячи на лівому коліні, хват руками за колоду – праву ногу вниз – махом правої зіскок вигнувшись. Акробатичні вправи хлопці: стійка на руках (з допомогою); орієнтовна комбінація елементів вправ: в. п. – о. с. – стійка на голові і руках – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о.с дівчата: рівновага на одній нозі Орієнтовна комбінація елементів вправ: рівновага на одній нозі, руки в сторони – упор присівши – 2 перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою)– перехід в упор присівши – о. с	дискусії (орієнтовні теми): Значення різних видів гімнастики для зміцнення здоров’я. Застосування гімнастичних вправ для покращення фізичних якостей. Знання правил техніки безпеки як запорука попередження травматизму на заняттях гімнастикою. Проектна діяльність в групах: Скласти комплекс ритмічної гімнастики з використанням музичного супроводу.
---	--	---

порушень [9 ФІО 3.4.1-3] прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	Виси та упори Хлопці: вправи на паралельних брусах: з упору на передпліччях махом уперед, сід ноги нарізно; з сиду ноги нарізно перемах у середину; махом назад – зіскок; вправи на низький перекладині: – вис на підколінках; – вис зігнувшись; – вис вигнувшись; – опускання в упор присівши через стійку на руках. Орієнтовна комбінація елементів вправ: упор на передпліччі – махом уперед, сід ноги нарізно – перемах у середину – мах назад – зіскок – о. с. вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – вис на підколінках – вис зігнувшись – вис вигнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о. с. підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги. Дівчата: вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см): з вису присівши поштовхом двома упор на верхній жердині орієнтовна комбінація елементів вправ: вис на верхній – з розмахування вигинами вис присівши – поштовхом двома упор на верхній – спад у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хвatom лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с.; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання	
---	---	--

	рук в упорі лежачи.	
--	---------------------	--

Варіативний модуль Легка атлетика

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як	Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою. Правила надання першої домедичної допомоги. Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Легка атлетика від перших Олімпійських ігор до сучасності. Правила проведення змагань зі стрибків. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань. Естафети з елементами бігу, стрибків, метань. Біг і стрибки на «швидкісній драбині». Біг Біг 30м, 60м. Біг по дистанції. Фінішування. Повторне пробігання (20-100 м). Спеціальні бігові вправи (СБВ). Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). Біг з бар'єрами. Біг по віражу. Естафетний біг. Передача естафетної палички в русі. Рівномірний біг до 1200 м. Біг в чергуванні з ходьбою до 1800 м. Біг за сигналом (зоровим, слуховим). Біг з різних вихідних положень.	Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Як я маю вчинити, якщо бачу, що хтось погано почувається на уроці чи травмувався?» «Як змінилася легка атлетика від перших Олімпійських ігор?» Пошукові завдання: передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про

можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	Стрибки. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з місця. Стрибок у глибину. Стрибок у висоту з розбігу. Стрибок у довжину з розбігу. Спеціальні стрибкові вправи (ССВ). Метання. Спеціальні вправи для метань (СВМ). Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну). Метання малого м'яча (вотрекса) на дальність.	
---	---	--

Варіативний модуль Футбол

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального матеріалу	Види навчальної діяльності
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за	Українські та зарубіжні футбольні клуби. Спортивний режим і харчування юного футболіста. Основні поняття арбітражу. Рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по	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 і вправ та формування

результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті. Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою: удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку. Зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами. Відволікальні дії (фінти): фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм. Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор. Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу. Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Елементи гри воротаря: вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під	відповідних рухових умінь і навичок. Участь у змаганнях. Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і 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.
---	---	---

	час організації атаки; суперника; гра в один дотик. Індивідуальні дії в захисті: уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Групові дії в захисті: вибір позиції та страхування під час організації протидії атакувальним діям	
--	---	--