СХВАЛЕНО
Педагогічною радою
протоколом №12
від 31.08.2026 року

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказом директора
від 31.08.2026 року № 35

_____ Оксана КОВАЛЬЧУК

ОПОРНИЙ ЗАКЛАД «ТУРІЙСЬКИЙ ЛІЦЕЙ»
ТУРІЙСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ
КОВЕЛЬСЬКОГО РАЙОНУ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Навчальна програма з фізичної культури
для 9 класу

на **2026/2027** навчальний рік

Розроблена на основі модельної навчальної програми «Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., Дніпров О. С., Бідний М. В., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Малечко Т. А., Омельяненко І. О., Волкова І. В., Педан О. С. та інші)
«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 24 липня 2023 року № 883

Учителі: Юрій КОРОЛЬ, Наталія КУЧЕРЯ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма — нормативний документ, який окреслює коло основних знань, умінь та навичок, що підлягають засвоєнню з навчального предмету., а також містить перелік тем матеріалу, що вивчається, рекомендації щодо кількості годин на кожну тему курсу.Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 9 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура».

Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для реалізації завдань освітньої галузі «Фізична культура» Державного стандарту базової середньої освіти (далі – Держстандарт).

Мета, ціннісні орієнтири, завдання, засади і принципи

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 Держстанда*рту.** 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, доброчесне 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, налаштовуючи 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, формулювати 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 базове 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**. Тому на рівні базової середньої освіти, а саме у 7–9 класах, зростає важливість структуризації змісту та обсягу базових наукових знань, необхідних у шкільному навчанні, та їх ролі у формуванні особистості з різними інтересами, потребами, здібностями.** Компетентнісні засади навчання фізичної культури зміщують акцент у бік формування вмінь застосовувати набуті знання в практичній діяльності і розвитку особистості. Створення в освітньому процесу умов для формування вміння здобувати необхідну інформацію для розв'язання посталих проблем у різноманітних практичних ситуаціях: у навчанні, професійній діяльності, побуті тощо, є пріоритетним завданням вчителя. Тобто провідна роль в освітньому процесі належить не стільки обсягу засвоєних знань і здатності їх відтворювати, як операціональності здобутого знання, здатності особи актуалізувати його в різних сферах життєвої практики. Це передбачає активне використання вчителем єдності особистісно орієнтованого, діяльнісного і компетентнісного підходів спрямованих на мотивацію та стимулювання учнів/учениць до самостійного, у складі проєктної групи тощо, здобуття знань та їх застосування.

Курс фізичної культури структурований за інваріантним і варіативними модулями. Програмний матеріал яких пропонує засоби фізичної культури, які можуть бути використані на основі компетентнісного підходу для формування ключових компетентностей, умінь, ставлень, застосування базових знань, забезпечення гармонійного фізичного розвитку особистості, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду, формування стійкої мотивації учнів/учениць до занять фізичною активністю. Логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність у вивченні. Навчальна програма містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову.

До інваріантної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Інваріантний модуль «Теоретична та загальна фізична підготовка» разом зі спектром засобів і методів фізичного розвитку є основою реалізації концепції модельної навчальної програми. Зростання рівня фізичного розвитку та функціонального стану учнів та учениць є провідним завданням вчителя на шляху до реалізації програми, виховання майбутніх захисників/ захисниць України. Ефективна методика розвитку фізичних якостей враховує особливості віку та статі учнів/учениць, психологічні, фізіологічні і біомеханічні передумови диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей, підбір фізичних вправ, раціонального регулювання навантаження і відпочинку у процесі уроку. Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей.

Має враховуватися позитивне і негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ; при постійному навантаженні м'язів одного боку тіла спостерігається перехресне перенесення, яке проявляється у відповідному зростанні фізичної спроможності м'язів іншого боку тіла тощо.

Алгоритм методики розвитку фізичних якостей має містити наступні операції:

1. На основі аналізу стану фізичної підготовленості конкретного учня/учениці, слід визначити, які саме фізичні якості слід розвивати і до якого рівня. 2. Відбір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання.

3. Визначення місця вправ в конкретному уроці і системі суміжних завдань і занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей.

4. Визначення величини тренувальних навантажень та її динаміки відповідно для кожної з фізичних якостей.

Засоби та методи розвитку фізичних якостей інваріантного модуля слід планувати на весь навчальний рік, включаючи до плану усі прогнозовані і доступні до використання засоби з врахуванням принципів систематичності, безперервності. При плануванні фізичної підготовки, слід використовувати особливості розвитку фізичних якостей. Ефективна наскрізна побудова фізичної підготовки має спиратися й на безпосереднє планування розвитку різних фізичних якостей в кожному окремому уроці. З метою індивідуального підбору навантаження для різних вправ доцільним є використання такого підходу, як самовизначення дитини. При виконанні вправ не варто жорстко регламентувати виконання вправи. Нехай такі показники як темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно відповідно до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час скільки буде тривати рухове завдання. Таким чином, на розвиток усіх основних фізичних якостей повинен здійснюватися постійний систематичний вплив, який забезпечує поступове зростання навантаження. Ефективність фізичної підготовки підвищить контроль розвитку основних фізичних якостей на початку навчального року, та наприкінці. У залежності від індивідуальних завдань учнів та учениць протягом навчального року може проводитися додаткове оцінювання фізичної підготовленості, як комплексне, так і окремих якостей. Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Програма кожного варіативного модуля містить засоби для забезпечення наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і гармонійного фізичного розвитку протягом його використання. Тобто варіативні модулі структурують засоби фізичної культури і не являються окремими темами для вивчення.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. У 7-9 класах учні мають опанувати 8-12 варіативних модулів. При доборі варіативних модулів враховується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах. При цьому, для занять у зимовий період в спортивних залах, слід обирати варіативні модулі, які передбачають використання меншої площі.

Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається завчасно до початку кожної чверті/триместрі із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями.

Для викладання протягом чверті/триместру визначаються 3-4 варіативні модулі, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів. З метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті/триместрі, доцільно проводити цикл із 6-9 ознайомчих уроків з використанням одночасного або позмінного, колового методів. Доцільно на

окремих ознайомчих уроках робити акцент (виділяти більше часу) на вивченні одного з модулів. При цьому, обрані учнями/ученицями варіативні модулі, мають бути представлені на кожному уроці.

Терміни вибору та тривалість опанування обраних модулів відповідають їх сезонній специфіці для заняття, а саме:

осінній сезон (I чверть; зимовий сезон (II та III чверть);

весняно-літній сезон (IV чверть),

повна зміна варіативних модулів відбувається кожного сезону.

Отже вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається завчасно до початку I, II та IV чверті або кожного триместру із 4-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. При цьому для викладання протягом чверті/триместру визначаються 3-4 варіативні модулі. Під час уроку, учні/учениці можуть вільно обирати найбільш прийнятний для себе вид фізичної активності. З метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті/триместру, доцільно проводити цикл з ознайомчих уроків з використанням одночасного, позмінного, колового методів. Доцільно на окремих ознайомчих уроках робити акцент (виділяти більше часу) на вивчення одного з модулів. При цьому, всі обрані учнями/ученицями варіативні модулі, мають бути представлені на кожному уроці. Організовуючи варіативну складову уроків фізичної культури, для забезпечення предметного навчання і формування компетентностей доцільно використовувати завдання на основі діяльнісного підходу, проєктного і проблемного навчання тощо. Програми варіативних модулів розроблено на три роки. Вони містять очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, відповідно до яких запропоновано зміст навчального матеріалу та види навчальної діяльності, а також перелік обладнання, потрібного для освоєння модуля.

За потреби у 7-9 класах у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення.

У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли вивчення модуля розпочинається не з 7 класу, учитель коригує змістове наповнення варіативного модуля. Наприкінці кожного сезону осіннього (наприкінці I чверті), зимового (наприкінці III чверті), весняно-літнього (наприкінці IV чверті) в освітньому закладі проводяться фізкультурно-оздоровчі масові заходи за програмою учнівських ліг «Здорова Україна» (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. Частини фізкультурно-оздоровчих заходів можуть проводитися в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів долучати батьків (інших членів родини) як учасників, глядачів, вболівальників. Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів і учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю, реалізації діяльнісного підходу, мотивації учнів та учениць до фізичного самовдосконалення тощо.

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

Реалізація програми має здійснюватися відповідно до вимог, мети та обов'язкових результатів навчання освітньої галузі «Фізична культура». 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. Своєю чергою 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, особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів, відповідних педагогічних методик використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності. Систематичних занять фізичною культурою, розширення рухового досвіду, володіння технікою виконання фізичних вправ досягають через: - формування свідомого ставлення до фізичної активності, розвитку в учнів/учениць розумових процесів і мисленнєвих операцій, якот запам'ятовування, розуміння, застосування, аналіз, синтез та оцінка завдяки використанню компетентнісного та діяльнісного підходів; - створення умов для фізичного розвитку учнів/учениць, як-от динаміка фізичного стану, росту й ваги, формуванню сенсорних можливостей, моторних навичок, рухового досвіду, фізичних якостей; - використання в різних життєвих ситуаціях індивідуальних оптимальних способів виконання фізичних вправ, набутих в ході ігрової та фізичної діяльності. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання відбувається на фоні формування компетентностей та умінь, 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. У цьому контексті, завдання доцільно пов'язувати з розвитком природних здібностей і вдосконалення фізичних якостей. Враховуючи вікові особливості учнів/учениць 7-9 класів 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 навчання, компетентнісно-орієнтовані завдання та діяльнісний підхід.

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.

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 чергування навантажень і відпочинку, поступового підвищення розвиваючо-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямків фізичного виховання.

При плануванні уроку вчителем визначаються види навчальної діяльності учнів/учениць на основі використання особистісно орієнтованого, компетентнісного і діяльнісного підходів. На уроці здійснюються формування і розвиток компетентностей учнів/учениць за допомогою відтворення знань, вправ, вмінь, навичок шляхом виконання завдань на їх застосування у нестандартних ситуаціях.

Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, але й завдання, що передбачають засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.

2. Частина знань і вмінь повинна бути отримана учнями у процесі самостійного пошуку шляхом рішення пошукових задач та опанування способів діяльності у процесі пошуку.

3. Виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним. В одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ.

В інших випадках матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення. Реалізація принципу науковості на уроці передбачає ознайомлення учнів у ході діяльності із доступними для них науковими методами вирішення практичних завдань освітнього процесу і життєвих ситуацій. **Важливою стороною уроку є індивідуалізація навчання.** Використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо, враховує інтереси та можливості різних учнів, їх анатомо-фізіологічні та психовікові особливості. Складний матеріал, ступінь навантаження тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання. Доручення учням завдань для самостійного виконання, передбачає поступовий перехід учнів/учениць від менш важких завдань до більш складних.

Структура уроку відрізняється цілісністю, внутрішнім взаємозв'язком частин, єдиною логікою розгортання діяльності вчителя й учнів/учениць, кроків, що обумовлюють рух до мети уроку. 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. Під час уроку проводиться систематичне та планомірне оцінювання освітніх досягнень учнів. Доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації освітнього процесу з фізичної культури, цілеспрямовану розмаїтість структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв’язку «учитель-учень», відсутність шаблонів, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо), економію часу.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

– забезпечення відповідності уроку програмі за засобами, застосування інноваційних методів навчання, міжпредметних зв’язків, компетентнісного і діяльнісного підходів;

– забезпечення дотримання принципів розвивального, практико-орієнтованого навчання, зв’язку із життям, освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;

– формування в учнів/учениць компетентностей, самостійності, активності та ініціативи, умінь і навичок самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, створення умов для їх самореалізації та самовдосконалення;

– забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров’я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;

– використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання, подачі нового матеріалу, понять, розвивальних вправ, представлення результатів самостійної і групової роботи, виконання домашньої роботи, формувального оцінювання тощо;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості на основі управління моторною щільністю уроку, інтенсивністю і тривалістю застосування засобів, застосування методичних підходів, які дозволяють значно підвищити моторну щільність уроку.

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, в тому числі проєкти, 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 позанавчальний 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 класах 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.

Фізкультурно-оздоровча діяльність

Фізкультурно-оздоровча діяльність закладу освіти спрямована на реалізацію вимог до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в **додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти** і спирається на підходи та зміст даної програми. Уроки фізичної культури і фізкультурно-оздоровчі заходи закладу освіти

повинні бути гармонійно поєднаними в єдиний діяльнісний процес, спрямований на формування компетентностей учнів та учениць.

Фізкультурно-оздоровча діяльність дозволяє вчителю залучити, об'єднати учнів та учениць для взаємодії, оцінити 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 тощо.

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 клас ним керівником за результатами спостережень, проведених спільно з вчителями-предметниками, які працюють з класом.

Спостереження на укоках 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. Заповнення графи «Характеристика результатів навчання» заповнюється з урахуванням фіксованих у клас них журналах результатів досягнень учнів упродовж навчального року.

Рекомендується у клас них журналах і в Свідоцтві перед виставленням підсумкової оцінки у відповідних графах результатів навчання зазначати першу літеру («В», «Д», «С», «П»), що відповідає назві рівня досягнень орієнтовних критеріїв оцінювання результатів навчання з предметів (Високий, Достатній, Середній, Початковий) або за допомогою виставлення відповідних балів.

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 начальну 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, проводитись у формі тестування тощо.

Оцінка за семестр ставиться за результатами поточного (формувального) оцінювання та контролю загальних результатів. Річне оцінювання здійснюється на підставі загальної оцінки результатів навчання за І та ІІ 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. Державний стандарт початкової освіти, Закон України «Про повну загальну середню освіту» визначають формувальне оцінювання серед основних різновидів оцінювання. Формувальне оцінювання – це оцінювання під час навчання і «для навчання» – тому що, на відміну від підсумкового, має на меті формування (або форматування) освітнього процесу з урахуванням освітніх потреб кожного учня задля більш ефективного формування необхідних знань, умінь та ставлень.

«Оцінювання» не обмежується виставленням оцінки. Це послідовна змістовна взаємодія між учнем, учителем і батьками, щодо освітніх досягнень учня на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв.

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 своєю чергою, 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).

· Корегування 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 передує 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 уможливлює відстеження вчителем/вчителькою процесу просування учня/учениці до освітніх цілей, корегування 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 проектів, 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 і 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
Свідоцтво 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 недосконаліть 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

Ключові компетентності

Ключові компетентності	Компоненти
Вільне володіння державною мовою	**Уміння:** правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами. **Ставлення:** усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.
Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами	**Уміння:** за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини. **Ставлення:** усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.
Математична компетентність.	**Уміння:**

	використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо. **Ставлення:** усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.
Компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій	**Уміння:** організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури. **Ставлення:** розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.
Інноваційність	**Уміння:** боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях; презентувати власні ідеї, бачення мобілізовувати ресурси (зокрема нематеріальні та цифрові) навчання, спілкування, впровадження інноваційної діяльності; ефективно використовувати різні комунікативні стратегії для розв'язання життєво важливих проблем, зокрема в ситуаціях неоднозначності та непевності. **Ставлення:** ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, відкритість до інновацій, готовність продукувати нові ідеї, спонукати до цього інших; морально-етична відповідальність за власні вчинки; усвідомлення необхідності поєднання інноваційного поступу

	особистості/суспільства із морально-етичними нормами, стратегіями толерантної комунікації та міжкультурної взаємодії.
Екологічна компетентність	**Уміння:** свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності **Ставлення:** усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.
Інформаційно- комунікаційна компетентність	**Уміння:** використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності. **Ставлення:** усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.
Навчання впродовж життя	**Уміння:** розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту. **Ставлення:** розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.
Громадянські та соціальні компетентності	**Уміння:** організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати,

	що головна перемога – це перемога над собою; санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, контролювати свій стан у процесі занять фізичною культурою. **Ставлення:** поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.
Культурна компетентність	**Уміння:** виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів. **Ставлення:** усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету.
Підприємливість і фінансова грамотність	**Уміння:** реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користуватися власними перевагами і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); зіставляти фінансовий зиск та морально-етичні ризики, якщо вони виникають **Ставлення:** ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; розуміння ролі комунікативних умінь для успішної самореалізації, зокрема у професійній кар'єрі та діловому середовищі; усвідомлення важливості володіння державною мовою та спілкування іноземними мовами для забезпечення добробуту і фінансового успіху; готовність обстоювати важливість збільшення доходу, ощадливості та раціонального використання коштів із дотриманням морально-етичних норм.

Змістові лінії.

Змістова лінія **«Екологічна безпека та сталий розвиток»** націлена на формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні питань збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь.

Використовувати знання про особливості фізичного стану та адаптацію організму до фізичних навантажень в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, використовувати інноваційні технології для покращення здоров'я, усвідомлювати людину як частину природи, її взаємодію з природнім середовищем у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, використовувати сили природи в процесі занять з фізичної культури, вміти проводити різні форми рухової активності в умовах природного середовища тощо.

Реалізація змістової лінії **«Громадянська відповідальність»** сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства.

Вміти ефективно співпрацювати з іншими у процесі фізичного виховання, виявляти солідарність та зацікавлення у спільному розв'язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненнях мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності, виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Вивченням питань, що належать до змістової лінії **«Здоров'я і безпека»** прагнуть сформувати учня/учениці як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який/яка здатний/на дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище, за потреби в умовах надзвичайних ситуацій.

Змістова лінія «Підприємливість та фінансова грамотність» націлена на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань (здійснення заощаджень, інвестування, запозичення, страхування, кредитування тощо).

Формувати уміння надавати фізкультурно-оздоровчі послуги з урахуванням особливостей конкретного підприємства, організації тощо. Сприяти формуванню здатності до оцінювання власних можливостей в процесі рухової діяльності, вміти працювати в команді, формувати навички співробітництва, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за прийняті рішення, усвідомлювати важливість співпраці під час ігрових ситуацій, власних позитивних сторін та визнавати свої недоліки у тактичних діях в різних видах спорту, проявляти ініціативність та активність у фізкультурній діяльності, вміти планувати змагання між класами, школами тощо та укладати кошторис запланованих змагань.

Предметна компетентність є багатокомпонентним утворенням, основними компонентами є знаннєвий, діяльнісний і ціннісний. Зміст цих компонентів розкрито в рубриці програми «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць.

Лист контролю фізичної підготовленості учня школи №_____

_____ _____ _____ _____

Прізвище *ім'я* *клас* *вік (років)*

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

Перелік модулів

1. **Легка атлетика**
2. **Футбол**
3. **Настільний теніс**
4. **Баскетбол 3 на 3**
5. **Волейбол**
6. **Футзал**
7. **Баскетбол**
8. **Шашки**
9. **Шахи**
10. **Панна**
11. **Cool games**

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» 105 годин

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
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	Основи раціонального харчування. Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України. Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення).	Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо. Фронтальний: одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне

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 більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]	Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять. Правила самостійних занять фізичними вправами. 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 та корекції 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	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. Проєктна 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 підібраних завдань, у відповідності з

Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських,		підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії,

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]		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.

Баскетбол (27 годин)

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
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	Організація і проведення шкільних змагань з баскетболу. Розвиток спритності та координаційних здібностей. Організація позиційного нападу і швидкого прориву. Техніка виконання довгої передачі м’яча. Техніка оволодіння м’ячем. Підбор м’яча, що відскочив від щита. Профілактика травматизму на	Пошукові завдання: (пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації) Підбор вправ з м’ячем для розвитку спритності, та координаційних здібностей. Вправи з м’ячем щодо розвитку спритності.

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 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	заняттях баскетболом. Методи і засоби розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів. Розвиток спритності та координаційних здібностей. Організації позиційного нападу. Підбор м’яча, що відскочив від щита. Жонглювання. Варіанти швидкого прориву. Техніка виконання довгої передачі м’яча. Техніка оволодіння і владання м’ячем. Підбор м’яча, що відскочив від щита.	Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми): « Виховання координаційних здібностей баскетболістів», «Права та обов’язки суддівської бригади змагань з баскетболу», «Як організувати шкільні змагання з баскетболу на високому рівні». «Роль учнівського самоврядування в проведенні спортивних змагань». Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Розвиток спритності». «Координація – важливіша якість баскетболіста» Пошукові завдання: складання вправ фізичних якостей на координаційної дробини; координаційні вправи для стимулювання роботи мозку. Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди. Складання і демонстрація комплексу бігових вправ на координаційній дробині; Практична діяльність: Скласти в домашніх умовах вправи на координаційної дробині; демонструвати комплекс вправ для розвитку координації баскетболістів; участь у змаганнях з різноманітними координаційними пересуваннями і технічними прийомами під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. Обговорення та дискусії: «Взаємодії гравців у швидкому прориві». «Організація позиційного нападу». «Правіла позиційного нападу і швидкого прориву». Пошукові завдання: складання вправ для вивчення довгою передачі м’яча; естафети з веденням м’яча.

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]		Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди. «Організація швидкого прориву – простіші варіанти атак». Практична діяльність: участь у тактичних групових взаємодіях у нападі і захисті під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів і інших змагань. Інтегровані завдання: інтеграція засобів спеціальної фізичної і техніко-тактичних підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.

Волейбол (21 година)

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
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] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності	Історія розвитку волейболу. Місце українського волейболу на міжнародному рівні; правила змагань. Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження спортивного травматизму. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку основних фізичних якостей; Подачі м'яча — верхня й нижня. Прийом м'яча знизу після подачі в задану зону. Прямий нападаючий удар з власного підкидання. Нападаючий удар з накидання партнера. Нападаючий удар з передачі партнера. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Блокування нападаючого удару.	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. Блокування нападаючого удару. Страхування гравців. 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 уміння і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри у волейбол. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)

[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]	Страхування гравців. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м’яча. Взаємодії гравців передньої лінії під час атакуючих дій. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Взаємодія з гравцями команди для досягнення спільних командних цілей під час гри та рухової діяльності. Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі за правилами.	«Тактична підготовки та становлення юного волейболіста». Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест «Визнач помилку у суддівстві змагань та виконай правильно» Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди. «Соціалізація та адаптація учнів засобами волейболу». Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.
Баскетбол 3 на 3 (27 годин) **9 клас**		

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
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] 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	Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини. Місце українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту та олімпійському русі. Амплуа гравців. Порушення правил гри. Покарання гравців. Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості, спритності. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Поєднання способів пересування. Пересування гравців без м'яча; кидки, передачі м'яча в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника техніку виконання штрафного кидка; обманні рухи (фінти); протидія нападаючому гравцю. Перехват м'яча під час передачі. Технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри; Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у баскетбол 3х3, участь у навчальній грі.	Практичне виконання Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри баскетбол 3х3. Навчання тактичними діями у нападі та захисті. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Ловіння і передачі м'яча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі. 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

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]	Контроль за фізичним навантаженням, самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; Контроль власного емоційного стану. Усвідомлення значення фізичних вправ для здоров’я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві.	громадянської компетентності. Обговорення та 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». Проєктна 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.

Настільний теніс (26 годин)

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

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] 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	Техніко-тактична підготовка тенісистів. Методика проведення самостійних занять з настільного тенісу. Особливості психологічної підготовки юних тенісистів. Правила ЗСЖ та безпеки під час занять настільним тенісом. Розвиток професійно-важливих якостей. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Вправи для розвитку швидкості реакції. Здоровий спосіб життя засобами настільного тенісу. Виконання комбінаційних серій захисних та атакувальних прийомів техніки гри: «підрізка», «свічка», елементи «топ-спін-болу», «підставка». Гра атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого. Прийом подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча. Навчальна гра у змішаному розряді на рахунок	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань настільного тенісу та здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему з настільного тенісу. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив настільного тенісу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей. Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з питань настільного тенісу,

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]		розвитку спеціальних і професійно-важливих якостей та здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему з настільного тенісу. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив настільного тенісу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу. Виконання інтерактивних вправ. Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей. Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна на

		уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему з настільного тенісу. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з настільного тенісу. Виконання інтерактивних вправ.

Легка атлетика (21 година)

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

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] 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	Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою. Правила надання першої домедичної допомоги. Зовнішні ознаки втоми та перевтоми та засоби їх попередження. Особливості бігу на короткі, середні, довгі дистанції. Значення оздоровчого бігу. (Позитивний вплив систематичних занять оздоровчим бігом) Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Правила проведення змагань з метань. 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. Повторне пробігання (20-200 м). Спеціальні бігові вправи (СБВ). Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). Біг по віражу. Естафетний біг. Передача естафетної палички в русі. Рівномірний біг до 1500 м.	*Обговорення та дискусії* (орієнтовні теми) «Зовнішні ознаки втоми та перевтоми та засоби їх попередження». «Чим відрізняється біг на короткі, середні, довгі дистанції?» «Яким чином систематичні заняття оздоровчим бігом впливають на ваш організм?» *Пошукові завдання:* передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про легку атлетику та її вплив на організм людини, результати змагань, опис техніки виконання елементів тощо) Участь у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики). *Проєктна діяльність:* підбір вправ для розвитку гнучкості, витривалості (індивідуальний, груповий). *Практична діяльність:* виконання різноманітних рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Участь у естафетах, рухливих іграх, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних заходах. *Диференціація та індивідуалізація* учнів для розвитку основних рухових якостей. *Інтегровані завдання* поєднання рухів та вправ легкої атлетики, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення

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]	Біг в чергуванні з ходьбою до 2000 м. **Стрибки.** Стрибок у довжину з місця. Спеціальні стрибкові вправи (ССВ). **Метання.** Спеціальні вправи для метань (СВМ). Метання малого м’яча в ціль (вертикальну, горизонтальну). Метання малого м’яча на дальність.	інших предметів.

Панна (31 година)

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] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у	Поняття та терміни з панни. Технічна та тактична підготовки паннаїстів. Індивідуальні тактичні дії гравця в грі. Виховання особистісних та професійноприкладних якостей гравця засобами панни. Злагоджені дії гравця в нападі та захисті. Основні засади суддівства. Профілактика травматизму під час занять панною. Вправи для розвитку швидкості, швидкісносилових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг. Імітаційні вправи. Удари м'яча зльоту. Прийом та удар м'яча внутрішнім та зовнішнім боком стопи. Удари м'яча: різними способами тощо. Удар м'яча в задану зону в обхід суперника. Удар з власного підкидання, після удару в підлогу. Траєкторія польоту м'яча, відстань до суперника.	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з панни та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами панни. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри панна. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських заходах фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний

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]	Страхування власного майданчика після нападу чи сильного удару. Удар м’яча у стрибку. Навчальна гра панна.	пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив панни на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами панни: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з панни. Виконання інтерактивних вправ. Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.

Футбол (21 година)

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

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	Основні засади арбітражу. Профілактика травматизму на уроках футболу. Міжнародні футбольні організації. Рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні й 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 воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання	Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання клас ом на уроках футболу. Обговорення та дискусії. Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди.

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]	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; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу. Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари на точність і дальність. 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. Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою». Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів.	Практичне виконання рухів і вправ та формування 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.

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]	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: ловіння, відбивання, переведення та вибивання м’яча; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м’яча в гру. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; уміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій. Індивідуальні дії в захисті: вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м’яча. Групові дії в захисті: взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова «стінки».	Колова форма виконання вправ.

Футзал (27 годин)

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

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] 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	Втома і перевтома, їх зовнішні ознаки та засоби їх запобігання. Способи відновлення працездатності. Попередження травматизму. Надання домедичної допомоги. Методика освоєння техніки гри у футзал. Визначення помилок і способи їх усунення. Основні засади арбітражу у футзалі. Режим дня. Організація самостійних занять футзалом. Навчально-наочний посібник «Футзал в ілюстраціях»  Спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підійманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4х9 м., 3х10 та ін.; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку гнучкості, швидкості, спритності, сили м'язів верхніх та	Практичне виконання рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування рухових умінь і навичок відповідно до гри у футзал. Виконання спеціальних бігових вправ для розвитку фізичних якостей необхідних для гри у футзал; вправ техніко-тактичного характеру з футзалу. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії. Фронтальна та колова форма виконання вправ. Рухливі ігри та вправи для розвитку фізичної та технічної підготовки (відповідно до вікової категорії учнів). Бесіда «Які риси характеру розвиває спорт». Тест-картка перевірки теоретичної сформованості учнів з варіативного модуля «Футзал»  Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про

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]	нижніх кінцівок, черевного преса, спини, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості; стрибки з імітуванням удару по м’ячу головою; прискорення та ривки з м’ячем по прямій, поміж фішок та зі зміною напрямку. Рухливі ігри, естафети та спортивні ігри з елементами футзалу. Основні поняття техніки і тактики гри у футзал, характеристика технічних прийомів. Командні тактичні дії в нападі та захисті та їх застосування. Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем. Техніка виконання удару по м’ячу ногою: удари різними (раніше вивченими) способами; удари головою по м’ячу з місця та у стрибку: удари по м’ячу середньою частиною лоба. Зупинки м’яча: зупинка м’яча підошвою, зупинка м’яча внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми (для хлопців). Ведення м’яча: вдосконалення вивчених способів ведення м’яча. Жонглювання м’ячем: жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою. Відбирання м’яча: вдосконалення вивчених способів: атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду. Відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «ударом» ногою з пропусканням м’яча, «відходом», «перенесенням ноги через м’яч», «наступанням на м’яч однією ногою з розворотом». Елементи гри воротаря: ловіння, кидки м’яча рукою, вибір місця у штрафному майданчику. Групові та індивідуальні тактичні дії: взаємодія гравців у грі: індивідуальні та групові дії в нападі та захисті: взаємодія з партнерами під час	вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів зі змагань, автобіографічні події відомих футзалістів, результатів участі національних збірних команд у змаганнях різного рівня, опису техніки виконання техніко-тактичних прийомів гри, визначення власних помилок при виконанні технічних елементів та помилок у техніці своїх однокласників та пошук способів їх запобігання і виправлення тощо) для використання командою чи клас ом на уроках фізичної культури при розучуванні варіативно модуля «Футзал». Обговорення та дискусії «Фізкультурнооздоровча діяльність у моєму житті», «Формування соціальних компетентностей у процесі занять футзалом» та орієнтовні теми відповідно до вікової категорії учнів. Спортивна вікторина на знання теорії з варіативного модуля «Футзал» – «Футзал – це крила, що дає людям силу». Спортивний квест практичного характеру «Командна гра – шлях до перемоги». Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди: склади комбінацію вправ з технічних прийомів гри для навчання передач у парах (трійках); підбери фізичні вправи відповідно до розучування технічного елементу; підбери рухливі ігри відповідно до розучування певної фізичної якості; підбери вправи для виконання з партнером у парі для удосконалення передач внутрішньою стороною стопи, «носком»; підбери вправи для удосконалення ударів по воротах з підйому, «носком». Інтегровані завдання поєднання специфічної

	організації атаки, гра в один дотик, вибір моменту, позиції і способу дії для перехоплення м'яча у захисті; індивідуальні тактичні дії: вдосконалення «закривання», «перехоплення», уміння протидіяти передачі; групові тактичні дії у захисті: страхування партнера під час організації протидії атакуючим діям; організація і побудова «стінки». Взаємодія гравців у нападі та захисті. Тактика нападу і захисту. Гра: футзал на четверо воріт, тримаючись за руки – парами, забивати гол тільки у ворота певного кольору (позначається фішками), безпосередньо гра у футзал.	рухової діяльності варіативного модуля «Футзал» із окремими аспектами вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів футзалу під час фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо. Участь у спортивних змаганнях та фізкультурно-спортивних заходах: у естафетах із елементами футзалу; гра у футзал на офіційних змаганнях (шкільних, міжшкільних, регіональних та всеукраїнських).

Шахи (26 годин)

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

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] 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	Гра в ендшпілі. Усвідомлення позиції в ендшпілі. Виграшні ситуації. Реалізація суттєвих матеріальних переваг для закінчення партії. Правила проведення змагань з шахів. Правила поведінки за шаховою дошкою. Гра в шахи. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Різноманітні комбінаційні діаграми ендшпілю, їх вирішення на перемогу. Гра в шахи. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Шах із схований боєм фігури. Правила виконання мату, пату. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Бачення закінчення партії, її результат. Гра не дивлячись на дошку і не переставляючи фігур. Продумування шахових комбінаційних на кілька ходів. Використання шаху та форсованих ходів супротивника для здійснення мату. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку	Індивідуальний, груповий, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів про появу гри в шахи, опису виконання елементів та технічних прийомів гри). Бесіда на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я». Бесіда на тему: «Особиста гігієна». Практичне читання та розташування фігур за діаграмою. Читання діаграм різних етапів гри, формування вмінь та навичок. Практичне формування вмінь та навичок гри в шахи. Індивідуальна творчість, командна взаємодія. Гра «лабіринти для фігур» з використанням діаграм. Розв'язування шахових діаграм. «Мозковий штурм» — завдання колективно обговорюється в пошуку рішень, що спонукає кожного учня, відтворюючи позицію в уяві та аналізуючи її варіанти, проявити свої знання та рахункові здібності. Розв'язування шахових діаграм. Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих діаграм, комбінацій). Гра в шахи – шлях до креативного успіху. Інтегровані завдання. командна взаємодія. Поєднання рухів та навичок. «Жива гра в

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]	фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	шахи». Розв’язування шахових діаграм.

Шашки (26 годин)

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової	Ендшпіль в шашковій партії. Гра в ендшпілі.	Проєктна діяльність -- «Шашки в країнах світу. Характеристика правил гри».

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] 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	Дамка проти кількох простих шашок. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Правила проведення змагань з шашок. Гра в ендшпілі. Усвідомлення позиції в ендшпілі. Виграшні ситуації при мінімальній кількості шашок. Нічийні закінчення шашкової партії. Дві дамки проти дамки і простої шашки. Розв'язування шашкових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм та виграшом партії. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Бачення закінчення партії, її результат. Гра не дивлячись на дошку і не переставляючи шашок. Розв'язування шашкових комбінаційних задач та етюдів. Використання форсованих ходів супротивника для перемоги. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Різноманітні комбінації, діаграми ендшпілю, їх вирішення на перемогу. Розв'язування шашкових діаграм. Правила проведення змагань з шашок. Правила поведінки за шашковою дошкою. Розв'язування шашкових комбінацій, завдань. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	Пошукова діяльність -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шашки засобами Інтернету. Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Формування вмінь та навичок основам гри в шашки. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Практичне виконання гри в шашки. Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шашки). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних подіях. Інтегровані завдання Удосконалення вмінь та навичок основам гри в шашки. Гра „всліпу". Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм. Віртуальні шашки. Шашкові завдання, етюди. Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських подіях

“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]		

Cool games(31 година)

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
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	Основи знань із фізичної культури. Ознайомлення з концепцією Cool Games – гендерний паритет та доступність. Ознайомлення з загальними основами організації та проведення змагань Cool Games. Практика реалізації девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!». Поглиблене вивчення правил суддівства Cool Games. Практика залучення до суддівства Cool Games. Рухливі ігри для активного відпочинку. Вивчення та використання естафет Cool Games.	Фронтальний: обговорення та дискусії. Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: участь у Cool Games. участь учнів у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games.

[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]	Створення своїх варіантів естафет Cool Games.	Практичне виконання естафет Cool Games; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації

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		(створення логотипу команди, заходу, вияв в будь-якій творчій формі девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!»).