

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
**на засіданні педагогічної ради**

**Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА «Фізична культура. 5 клас»**

**105 годин (1 година на тиждень)**

**Навчальна програма укладена на основі модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г.А., Боляк А.А., Ребрина А.А., Дервянко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші ), рекомендованої Міністерством освіти і науки України (наказ МОН № 795 від 12.07.2021).**

**2022**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

### **Мета, ціннісні орієнтири, завдання, принципи**

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

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

- повага до особистості учня та визнання пріоритету його інтересів, досвіду, власного вибору, прагнень, ставлення у визначенні мети та організації освітнього процесу, підтримка пізнавального інтересу та наполегливості;
- забезпечення рівного доступу кожного учня до освіти без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;
- дотримання принципів академічної доброчесності у взаємодії учасників освітнього процесу та організації всіх видів навчальної діяльності;

- становлення вільної особистості учня, підтримка його самостійності, підприємливості та ініціативності, розвиток критичного мислення та впевненості в собі;
- формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту;
- створення освітнього середовища, в якому забезпечено атмосферу довіри, без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;
- утвердження людської гідності, чесності, милосердя, доброти, справедливості, співпереживання, взаємоповаги і взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, здатності до конструктивної взаємодії учнів між собою та з дорослими;
- формування в учнів активної громадянської позиції, патріотизму, поваги до культурних цінностей українського народу, його історико-культурного надбання і традицій, державної мови;
- плекання в учнів любові до рідного краю, відповідального ставлення до довкілля.

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

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

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

### **Пріоритети змісту і структура програми**

Програмою передбачено вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти. Основною ідеєю концепції побудови програми є гармонійний фізичний розвиток особистості учня; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя; формування компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях; освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів фізичних вправ – значення рухової активності, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями і видами рухової активності протягом життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; забезпечення учням/ученицям індивідуального вибору варіативних модулів чи рухової активності для кожного уроку, розширення рухового досвіду, вмінь та навичок, необхідних у повсякденному житті, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і фізкультурно-спортивною діяльністю; забезпечення протягом навчального року наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення оптимального для кожного учня/учениці рівня фізичного розвитку; розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація учнів у

процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки; застосування гендерного підходу до фізкультурно-спортивної діяльності чи рухової активності; забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою; ігрова спрямованість та забезпечення високої рухової активності та високої моторної щільності уроку.

Логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність вивчення тем від 5 до 6 класу.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріативної 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. Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Програма кожного варіативного модуля має містити методичні вказівки, щодо використання його засобів 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 програмою. На вибір учнів упродовж року має бути запропоновано 12 варіативних модулів. Для добору 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.

Повна зміна варіативних модулів відбувається кожної чверті. Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається завчасно до початку кожної чверті із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті визначаються 3 варіативні модулі, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів.

З метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті, доцільно проводити цикл із 6-9 ознайомчих уроків з використанням одночасного або позмінного, колового методів. Доцільно на окремих ознайомчих уроках робити акцент на вивченні одного з модулів.

При цьому, обрані учнями/ученицями варіативні модулі, мають бути представлені на кожному уроці.

Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі проводяться фізкультурно-оздоровчі масові заходи, які охоплюють усіх учнів/учениць і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. Частина фізкультурно-оздоровчих заходів можуть проводитися в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів долучати батьків (інших членів родини) у якості учасників і

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

Курс фізичної культури структурований за інваріантним і варіативними модулями.

### **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, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних.

Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація чи способи дії та на якому рівні мають бути засвоєні. На кожному уроці основний його зміст може бути засвоєний на всіх трьох рівнях:

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

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.

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

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

## Оцінювання освітніх досягнень

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

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

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

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: біг 30 м (с) (залежно від віку і статі);
- Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м) (залежно від віку і статі);
- Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) (залежно від віку і статі);
- Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (залежно від віку і статі);
- Спритність: човниковий біг 4×9 м (с) (залежно від віку і статі);
- Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см) (залежно від віку і статі);
- Метання малого м'яча на дальність (м) (залежно від віку і статі);
- Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) (залежно від віку і статі).

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку 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 своєї 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 класу переважно здійснюється вчителем вербально.

### **Перелік модулів для 5 класу:**

#### **Інваріантний модуль :**

Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка

#### **Обрані варіативні модулі:**

1. Панна,
2. Баскетбол ;
3. Волейбол;
4. Гімнастика;
5. Дитяча легка атлетика;
6. Доджбол (вибивний);
7. Настільний теніс;
8. Пляжний волейбол;
9. Рухливі ігри;

10 Футбол;  
11 Футзал.  
12 Гандбол

## **ОСНОВНА ЧАСТИНА**

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

<b>Очікувані результати</b>	<b>Пропонований зміст</b>	<b>Види навчальної діяльності</b>
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------------

навчання	навчального предмета	учнів
<b>Теоретико-методичні знання</b>		
<p><i>пояснює</i> мету виконання фізичних вправ</p> <p><i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ</p> <p><i>пояснює</i> наслідки недотримання правил безпеки <i>пояснює</i>, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини</p> <p><i>пояснює</i> шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин</p> <p><i>знає і пояснює</i>, що вольові якості формуються у процесі виконання фізичних вправ</p> <p><i>аналізує</i> особливості фізичних</p>	<p>Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним.</p> <p>Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті.</p> <p>Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями.</p> <p>Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку.</p> <p>Основи здорового способу життя. Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим</p> <p>Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм.</p> <p>Хто така вольова людина?</p> <p>Особливості формування вольових якостей у шкільному віці.</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально- ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих</i></p>

вправ , їх вплив на розвиток фізичних якостей, рівень підготовленості, стан здоров'я, тощо.	Що таке фізична вправа, фізична активність, спорт, фізичні якості? Розвиток фізичних якостей – основа твого	<i>на вирішення пошукових завдань:</i>
---	---	--

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
--------------------------------------	--	---

<p><i>розвиває</i> свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання і виконання вправ</p>	<p>успіху. Фізичний розвиток, фізична підготовленість.</p>	<p>пошук інформації, знань на задану тему;</p>
<p><i>аналізує та оцінює</i> правильність виконання фізичних вправ нестандартно вирішує рухові та інші завдання</p>	<p>Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей. Правила змагань з обраних варіативних модулів</p>	<p>підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;  складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань</p>
<p><i>виконує</i> різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p>	<p>Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності.</p>	<p><i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт- практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо.</p>
<p><i>обґрунтовує</i> користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p>	<p>Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності Значення взаємодопомоги і</p>	<p>співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p>
<p><i>підтримує</i> учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності</p>	<p>співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p>	<p>співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p>
<p><i>знає</i> про важливість дотримуватися етичних норм у руховій діяльності</p>	<p>Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p>	<p>Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p>
<p><i>пояснює</i> важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та</p>	<p>Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги</p>	<p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань,</p>

<p>змагальній діяльності</p> <p><i>знає</i> про існування допінгу, пояснює його згубний вплив на здоров'я</p> <p><i>дотримується</i> етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності</p> <p><i>розповідає</i> про техніку виконання фізичних вправ</p> <p><i>обґрунтовує</i> підбір засобів за завданням</p>	<p>завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін.</p> <p>Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності?</p> <p>Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини.</p> <p>Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності.</p> <p>Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ.</p>	<p>у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.</p> <p>навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.</p>
--	---	--

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
--------------------------------------	--	---

<p>учителя</p> <p><i>застосовує</i> нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, способів виконання вправ, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p>	<p>Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності.</p> <p>Захоплюючий світ спорту.</p>	<p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>
<p><i>усвідомлює</i> значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</p>	<p>Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені.</p> <p>Від Стародавньої Греції до сучасної України.</p>	
<p><i>знає</i> факти, явища фізичної культури і спорту</p>	<p>Основи самоконтролю під час занять та виконання фізичних вправ.</p> <p>Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини.</p>	
<p><i>обізнаний</i> із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях</p>	<p>Вплив різних фізичних навантажень на організм людини.</p> <p>Дотримання правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами.</p> <p>Фізичний стан людини, його</p>	
<p><i>розповідає</i> про історію виникнення Олімпійського руху</p>		
<p><i>аналізує</i> власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки</p>		

<p>в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p><i>описує</i> свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p> <p>вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження</p> <p><i>пояснює</i> вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p><i>пояснює</i>, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності</p> <p><i>описує</i> ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p>	<p>об'єктивні та суб'єктивні показники.</p> <p>Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності.</p>	
---	---	--

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<i>Загальна фізична підготовка</i>		

<p>Визначає мету загальної фізичної підготовки.</p>	<p><i>Стройові вправи:</i> перешиккування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два; рух уперед з кроку на місці; ходьба «змійкою».</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор.</p>
<p>Знає і розуміє основні складові і компоненти загальної фізичної підготовки</p>	<p><i>Додаткові вправи:</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p>	<p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально- ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань.</p>
<p>Виконує вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи пересування, тощо)</p>	<p>Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо.</p>	<p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i></p>
<p>Знає і виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p>	<p><i>Вправи для розвитку швидкості:</i> виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і відносно простими за координацією; розвиток швидкості в циклічних</p>	<p>- підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для</p>
<p>Називає основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви.</p>		
<p>Визначає та виконує, під</p>		

<p>керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей.</p> <p>Знає і використовує на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності)</p> <p>пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки</p>	<p>локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або</p>	<p>виконання поставлених рухових завдань;</p> <p><i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових рухових завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, а також навичок комунікації під час рухової діяльності тощо.</p>
--	--	---

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
--------------------------------------	--	---

<p>формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ</p>	<p>варіативною частотою рухів, стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах</p>	<p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у</p>
<p>виконує довготривалі фізичні вправи</p>	<p>70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг</p>	<p>відповідності з підготовкою і навчальними можливостями;</p>
<p>долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя</p>	<p>30м, 60м, човниковий біг 4x9м); швидко-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; підскоки на одній нозі; стрибки через</p>	<p>диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє</p>
<p>концентрує, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки</p>	<p>баскетбольні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та</p>	<p>опрацювання. <i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p>
<p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p>	<p>присіду; стрибки на скакалці та ін.; <b><i>Вправи на розвиток сили:</i></b> вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили;</p>	<p><i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>
<p>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ Демонструє техніку фізичних вправ</p>	<p>вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60%</p>	
<p>дотримується техніки рухової дії у</p>	<p>граничного, помірний темп</p>	

<p>стандартних умовах</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності</p> <p>аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності</p>	<p>виконання, паузи до повноцінного відновлення; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; з предметами збільшеної ваги, у парах;</p> <p><i>вправи на розвиток сили за типом обтяження:</i> вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженим опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо); виштовхування один одного з кола, тощо);</p>	
--	--	--

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
--------------------------------------	--	---

<p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p> <p>Усвідомлює важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час</p>	<p>вправи у самоопорі; вправи на розвиток сили більшості м'язових груп; вправи вибіркового розвитку сили певних м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи.</p>	
<p><i>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</i></p>	<p><b>Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей;</b></p> <p>прискорення з різних вихідних положень; біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється;</p> <p>напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі;</p> <p>ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки баскетбольного м'яча у різні способи в максимальному темпі;</p> <p>естафети та спортивні ігри;</p> <p>різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою;</p>	

вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 20-30% від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії складає 6-8, кількість серій в уроці — 2-3; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору.

***Вправи для розвитку гнучкості;***  
загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика; силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилів; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням,

	<p>відведенням, приведенням, обертанням; пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розмахування; пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера, вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо; утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості;</p>	
--	--	--

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
--------------------------------------	--	---

***Вправи для розвитку витривалості;***

вправи для загальної витривалості; рівномірний біг початку підготовчої частини; вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості скелетних м'язів; вправи з можливістю тривалого виконання (від кількох хвилин і більше), ходьба, біг (повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, естафетний) (слід починати з 250 м. згодом учні зможуть вільно пробігати 700-800 м і більше); повторний біг 4×30 м; 2×60 м плавання, біг на лижах, ковзанах, велосипеді; циклічні вправи, спортивні та спеціально підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими обтяженнями; колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у

	<p>вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант; елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості.</p>	
--	--	--

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
--------------------------------------	--	---

***Вправи для розвитку спритності:***

використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правші і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань); ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; єдиноборства; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загальнорозвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4x9 м, 3x10 м, 10x10 м; стрибок угору з поворотом на задане число градусів; стрибок в довжину з місця на точність приземлення; стійки в різних положеннях на

	<p>одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу; вправи на точність влучання у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані тощо.</p> <p>При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою.</p> <p>Вправи варіативних модулів спрямованих на</p>	
--	--	--

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
	комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.	

**Перелік матеріально-технічного забезпечення навчального процесу:**

- м'ячі футбольні;
- м'ячі баскетбольні;
- м'ячі волейбольні;
- м'ячі тенісні;
- м'ячі для метання;
- м'ячі для настільного тенісу;
- стіл для настільного тенісу;
- ракетки для настільного тенісу;
- стінки гімнастичні;
- лави гімнастичні;
- мати гімнастичні;
- козел гімнастичний;
- скакалки, обручі, гімнастичні палиці;

- м'ячі гандболні

### **Система оцінювання результатів навчання:**

Характеристика результатів навчальної діяльності:

- розвиває особистісні якості у процесі фізичного виховання;
- володіє технікою фізичних вправ;
- здійснює фізкультурно-оздоровчу діяльність

**Загальні критерії оцінювання результатів навчання учнів 5-6 класів,  
які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту  
базової середньої освіти**

Рівні результатів навчання	Бал	Загальна характеристика
I. Початковий	1	Учень/учениця розрізняє об'єкти вивчення
	2	Учень/учениця відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення
	3	Учень/учениця відтворює частину навчального матеріалу; з допомогою вчителя виконує елементарні завдання
II. Середній	4	Учень/учениця з допомогою вчителя відтворює основний навчальний матеріал, повторює за зразком певну операцію, дію
	5	Учень/учениця відтворює основний навчальний матеріал, з помилками й неточностями дає визначення понять, формулює правило
	6	Учень/учениця виявляє знання й розуміння основних положень навчального матеріалу; відповідає правильно, але недостатньо осмислено; застосовує знання при виконанні завдань за зразком
III. Достатній	7	Учень/учениця правильно відтворює навчальний матеріал, знає основоположні теорії і факти, наводить окремі власні приклади на підтвердження певних думок, частково контролює власні навчальні дії
	8	Учень/учениця має достатні знання, застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, намагається аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежності між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність; відповіді логічні, хоч і мають неточності
	9	Учень/учениця добре володіє вивченим матеріалом, застосовує знання в стандартних ситуаціях, аналізує й систематизує інформацію, використовує загальновідомі докази із самостійною і правильною аргументацією
IV. Високий	10	Учень/учениця має повні, глибокі знання, використовує їх у практичній діяльності, робить висновки, узагальнення

	11	Учень/учениця має гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, знаходить інформацію та аналізує її, ставить і розв'язує проблеми
	12	Учень/учениця має системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях; самостійно аналізує, оцінює, узагальнює опанований матеріал, самостійно користується джерелами інформації, приймає обґрунтовані рішення

## Інформаційні ресурси

Сторінка на сайті Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» «Освітня галузь «Фізична культура»: поради, документи, досвід роботи»:

<https://imzo.gov.ua/osvitnia-haluz-fizychna-kul-tura-porady-dokumenty-dosvid-roboty/>

Telegram канал з оперативною інформацією про освітні та інші події для вчителів:

[https://t.me/ua\\_active\\_edu](https://t.me/ua_active_edu)

YouTube канал UA\_active з відео всеукраїнських семінарів та вебінарів марафону освітніх практик для вчителів і фахівців фізичної культури: [https://www.youtube.com/channel/UC\\_0dwzYz4CZdsP\\_UCkzd2nA](https://www.youtube.com/channel/UC_0dwzYz4CZdsP_UCkzd2nA)

За цим посиланням можна ознайомитись із 24 онлайн-уроками фізичної культури:

[youtube.com/channel/UCk\\_izXCN4\\_fP2OoRC-YoexQ?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCk_izXCN4_fP2OoRC-YoexQ?view_as=subscriber) Міністерством цифрової трансформації відзнято для учнів і учениць освітній серіал із фізичної культури, що складається з 12 відеоуроків по 3–6 хвилин.