

ЗАТВЕРДЖЕНО

педагогічною радою

(протокол № 1 від 26.08.2022р)

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З фізичної культури

3 год/тиждень (всього 105 годин / рік)

для 5 класу (адаптаційний цикл базової середньої освіти)

на **2022-2023** навчальний рік

Розроблено 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., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші), яку рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 №795).

Пояснювальна записка

Мета та завдання навчального предмету «Фізична культура»

Сучасна та нова українська школа має стати зорієнтованою на діяльнісне навчання, гармонійний розвиток і моральне виховання учнів. **Метою навчання «Фізичної культури»**, як складника відповідної освітньої галузі Державного стандарту базової середньої освіти, 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 елементів фізкультурно-спортивної діяльності.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високого рівня розвитку моральних якостей.

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.

Програмою передбачено вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти (5 клас).

ОСНОВНА ЧАСТИНА

5 КЛАС

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

(всього 105 годин - реалізовується упродовж кожного уроку)

№ п/п	Зміст навчального предмета	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності учнів
Теоретико-методичні знання			
1.	Історія розвитку дитячої легкої атлетики. Види дитячої легкої атлетики.	<i>пояснює</i> мету виконання фізичних вправ <i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ <i>пояснює</i> наслідки недотримання правил безпеки <i>пояснює</i>, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини пояснює шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин <i>знає і пояснює</i>, що вольові якості формуються у процесі виконання фізичних вправ аналізує особливості фізичних вправ, їх вплив на розвиток фізичних якостей, рівень підготовленості, стан здоров'я, тощо. <i>розвиває</i> свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання і виконання вправ <i>аналізує та оцінює</i> правильність виконання фізичних вправ нестандартно вирішує рухові та інші завдання виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності <i>обґрунтовує</i> користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності <i>знає</i> про важливість дотримуватися етичних норм у руховій діяльності	<i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо. <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти. <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i> пошук інформації, знань на задану тему; підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань

		<i>пояснює</i> важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності <i>знає</i> про існування допінгу, пояснює його згубний вплив на здоров'я <i>дотримується</i> етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності <i>розповідає</i> про техніку виконання фізичних вправ <i>обґрунтовує</i> підбір засобів за завданням учителя <i>застосовує</i> нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, способів виконання вправ, у процесі спортивно-ігрової діяльності <i>усвідомлює</i> значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання <i>знає</i> факти, явища фізичної культури і спорту <i>обізнаний/обізнана</i> із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Параолімпійських іграх та інших змаганнях розповідає про історію виникнення Олімпійського руху <i>аналізує</i> власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками <i>вирізняє</i> ознаки втоми в результаті фізичного навантаження пояснює вплив емоцій на стан здоров'я <i>пояснює</i>, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності	<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; інтегрованих робіт практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо. <i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами; 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). <i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.
Загальна фізична підготовка			

<i>Стройові вправи:</i> перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два; рух уперед з кроку на місці; ходьба «змійкою». <i>Додаткові вправи:</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості <i>Музично-ритмічні та танцювальні вправи:</i> танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо. загальнорозвивальні вправи: - загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. вправи для розвитку швидкості виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і відносно простими за координацією; <i>Розвиток швидкості в циклічних локомоціях:</i> рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або варіативною частотою рухів,	Визначає мету загальної фізичної підготовки. Знає і розуміє основні складові і компоненти загальної фізичної підготовки Виконує вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи, пересування, тощо) Знає і виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. Володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості Називає основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви. Визначає та виконує, під керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей. Знає і використовує на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ Виконує довготривалі фізичні вправи долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя концентрує, довільно переключає увагу підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки, бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)	<i>Практичне виконання:</i> виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор. <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. <i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань: - підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань; <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. <i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання
---	--	--

стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4х9м, біг «по швидкісній драбині», «Формула – 1»); швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та присіду; стрибки на скакалці та ін.; вправи на розвиток сили: вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60% граничного, помірний темп виконання, паузи до повноцінного відновлення; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах; вправи на розвиток сили за типом обтяження: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженим	Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ Демонструє техніку фізичних вправ дотримується техніки рухової дії у стандартних умовах, виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності Усвідомлює важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час <i>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</i>	спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання. <i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). <i>Інтегровані завдання:</i> Поеднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.
--	---	--

опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо); виштовхування один одного з кола, тощо); вправи у самоопорі; вправи на тренажерах; вправи на розвиток сили більшості м'язових груп; вправи вибіркового розвитку сили певних м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи. швидкісно-силові якості; прискорення з різних вихідних положень; біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється; напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі; ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі; естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою; вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 20-30% від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії складає 6-8, кількість серій в уроці — 2-3; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним		
--	--	--

вистрибуванням угору. гнучкості; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика; силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням; пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розмахування; пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо; утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості; витривалості; вправи для загальної витривалості; рівномірний біг початку підготовчої частини; вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості скелетних м'язів; вправи з		
---	--	--

можливістю тривалого виконання (від кількох хвилин і більше), ходьба, біг (повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, естафетний) (слід починати з 250 м. згодом учні зможуть вільно пробігати 700-800 м і більше); повторний біг 4×30 м; 2×60 м плавання, біг на лижах, ковзанах, велосипеді; циклічні вправи, спортивні та спеціально підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими обтяженнями; колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант; елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості. Спритності використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правші і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань); ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; єдиноборства; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час		
--	--	--

	бігу; стрибки; метання; загальнорозвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4х9 м, 3х10 м, 10х10 м; стрибок угору з поворотом на задане число градусів; стрибок в довжину з місця на точність приземлення; стійки в різних положеннях на одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу; вправи на точність влучання у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані тощо. При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою.		
--	---	--	--

Варіативний модуль ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА 10 годин

№ п/п	Зміст навчального предмета	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності учнів
----------	----------------------------	-------------------------------	----------------------------------

1.	Історія розвитку дитячої легкої атлетики. Види дитячої легкої атлетики.	характеризує історію розвитку дитячої легкої атлетики; називає: види дитячої легкої атлетики; правила безпеки; бере участь: у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів) з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять дитячою легкою атлетикою; виконує: - спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань;	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики). Командна взаємодія – шлях до успіху!
2.	Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики		
3.	<i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i> Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань Старт та стартовий розбіг.		<i>Диференціація та індивідуалізація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.
4.	Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення, повторний біг. Рівномірний біг до 500 м	- старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60м, рівномірний біг до 500м(без урахування часу); прискорення 10–30м;	<i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.
5.	Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	- стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»;	
6.	Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль	- метання малого м'яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль	<i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.
7.	<i>Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ.</i> Техніка виконання: бігу, стрибків, метання.	- техніку виконання: бігу, стрибків, метання; - рівномірний біг (кросовий) до 8 хв. - біг за сигналом (зоровим, слуховим). - біг зі зміною напрямку. - біг з поворотом на різні відрізки,	<i>Пошукові (творчі) завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини).
8.	Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Естафети з елементами бігу.	- біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку, - біг по маркерам з різним завданням.	Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: <i>індивідуально, в парах та командою.</i>
9.	Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи. Вправи на комунікацію.	- подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню. - стрибки на місці.	<i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання дитячої легкої атлетики
10.	<i>Бігові види:</i> біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), біг з перешкодами (слалом), біг «по швидкісній драбині».	Стрибки з просуванням вперед. - стрибки у глибину (висота 20см, 30см), - стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см). - вертикальні стрибки догори обома ногами. - стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч. - стрибки на «швидкісній драбині».	

		- стрибки через скакалку. - спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, з захлестом гомілки, багатоскоки, біг на прямих ногах. - спеціально – бігові вправи на «швидкісній драбині» : біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілки, біг на прямих ногах. - вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках. - метання дитячого спису, - метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, «обертальну» ходьбу; відтворює: вправи з заданим ритмом;. дистанцію «Формули – 1» (гладкий біг, бар'єрний біг; володіє: технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку має уявлення: техніки стрибка у довжину з місця, метання набивного м'яча (вага 500г) стоячи на колінах, техніки передачі естафетної палички (кільця, м'ячика). готується: до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп)	
--	--	--	--

Варіативний модуль
ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ
 (автори: Коломоець Г. А., Ребрина Ан. Ар., Ребрина Ан. Ан.)
5 КЛАС 10 годин

Зміст навчального предмета	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності учнів
----------------------------	-------------------------------	----------------------------------

Національно-патріотичне виховання дітей та молоді в контексті українського державотворення. Історія розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах. Організація та проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг. Всеукраїнські військово-спортивні ігри – як вагомий засіб патріотичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування. Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»). Молодий українець ХХІ століття: хто він? Як Всеукраїнська гра «Джура» сприяє цьому процесу. Всеукраїнська військово-спортивна гра «Хортинг-патріот». Філософське та прикладне значення хортингу в формуванні сучасного патріота України. Всеукраїнський вишкіл «Нащадки вільних». Його значення у системі виховання громадянина України. «Школа безпеки» як пожежно-прикладний вид діяльності та профорієнтація на майбутню професію. Гра «Check point» як елемент миротворчої місії на благо України.	Характеризує історію розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах; особливості військової (професійної) діяльності захисника України. Знає і розуміє організацію і проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг. Називає: основні Всеукраїнські військово-спортивні ігри. Характеризує Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування. Володіє навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор. Виконує: етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор. Приймає участь: у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами; у подоланні смуги перешкод; заходах прикладного спрямування («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний вид діяльності», «Рятувальне багатоборство», «Військово-прикладне багатоборство», «Вправи з гирями» та інші). Застосовує: загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами. Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших.	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з військово-спортивних ігор). Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив військово-спортивних ігор на організм людини). Військово-спортивні ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з військово-спортивних ігор
--	--	---

Прикладні види рухової активності в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний вид діяльності», «Рятувальне багатоборство», «Військово прикладне багатоборство», «Вправи з гирями» та інші). Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави. Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя.	Дотримується правил безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять та правил здорового способу життя	
---	--	--

Варіативний модуль СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА 10 годин (автори: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г.А., Ребрина Ан. Ан.) 5 клас		
Зміст навчального предмета	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності учнів
<i>Історія розвитку скандинавської ходьби в Україні.</i> <i>Загальна характеристика скандинавської ходьби.</i> <i>Основні правила ходьби. Правила безпеки під час скандинавської ходьби.</i>	Характеризує етапи розвитку скандинавської ходьби; скандинавську ходьбу; Називає: загальні вимоги до скандинавської ходьби; правила безпеки під час скандинавської ходьби; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни;	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії скандинавської ходьби). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до успіху на уроках зі скандинавської ходьби.

<i>Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</i> <i>Правила здорового способу життя. Особиста гігієна учня/учениці.</i> <i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i> <i>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</i> <i>Вправи для розвитку сили м'язів ніг.</i> <i>Техніка виконання скандинавської ходьби. Стійка ходака. Пересування в стійці ходака, вибір вихідного положення.</i> <i>Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</i>	Дотримується правил безпеки, правил одьби та правил здорового способу життя; Виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості ходьби, спритності; вправи для стопи ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидко); пересування в стійці ходака, вибір вихідного положення; Бере участь у скандинавській ходьбі та рухливих іграх «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан	Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами ходьби. Безпека та дисципліна – запорука надійного та безпечного успіху на уроці. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив скандинавської ходьби на організм людини). Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах скандинавської ходьби
--	--	---

Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ 3х3 8 годин

№ п/п	Зміст навчального предмета	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності учнів
------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	---

1.	Історія розвитку українського баскетболу 3х3. Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців).	Знає: історію розвитку українського баскетболу 3х3; загальні правила гри, розміри майданчика, особливості гри та зарахування очок баскетболу 3х3, склад команди. Володіє та використовує: основні стійки баскетболіста; розміщення гравців на майданчику для гри у баскетбол 3х3; веденням м'яча правою та лівою рукою на місці та в русі; ловінням і передачами м'яча ; пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі. Вміє: виконувати спеціальні та підвідні вправи баскетболіста, вправи для розвитку гнучкості; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Пояснює значення спеціальної фізичної підготовки баскетболіста, роль підвідних та імітаційних вправ. Причини вдалих та невдалих спроб виконання передач та кидків. Поняття «овертайм», «фол», «чек».	<i>Практичне виконання.</i> Загальна та спеціальна фізична підготовка. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей. Пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м'яча двома руками від грудей з місця та в русі; . Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками. Формування життєво необхідних умінь і навичок. <i>Пошукові завдання</i> самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку українського баскетболу 3х3, <i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Фізична культура-здоровий спосіб життя - здорова нація. Квест «Вгадай, назви, виконай» <i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди «Історія розвитку та становлення баскетболу 3х3 в Україні та у своєму регіоні». <i>Інтегровані завдання</i> Роль фізичної культури для збереження здоров'я учнів при вивченні інших предметів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні баскетболу 3х3 <i>Участь у конкурсах та змаганнях:</i> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях
2.	Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.		
3.	Особиста гігієна учня/учениці. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.		
4.	Основні правила гри у баскетбол 3х3. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Базові стійки та пересування. Розміщення гравців на ігровому майданчику.		
5.	Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості та спритності.		
6.	Пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі.		
7.	Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками.		
8.	Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри Рухливі ігри та естафети.		

Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ 10 годин

№ п/п	Зміст навчального предмета	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності учнів
----------	----------------------------	-------------------------------	----------------------------------

1.	Основні правила гри. Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини.	Знає: основні етапи розвитку правил гри; розміри баскетбольного майданчика; основні правила гри. Визначає: баскетбол як важливий фактор зміцнення здоров'я людини. Усвідомлює: основні прийоми техніки й варіанти тактики гри. Основні правила гри. Дотримується: правил безпечної поведінки під час занять баскетболом та змагань. Використовує: базові гігієнічні норми під час і після занять; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та кистей рук, гнучкості; серійні стрибки та стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Свідомо ставиться до власного здоров'я. Виконує: прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4-5 м. техніку утримання і укривання м'яча; техніку ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей; однією рукою (правою, лівою) від плеча на місці та в русі; фінтами. Приймає участь: у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча. Володіє: вірною технікою виконання стійок баскетболіста, способами пересувань у нападі і захисті, різновидами зупинок і поворотів, стрибками вгору з однієї та двох ніг, з місця та у русі; різновидами техніки ведення м'яча на місці та в русі (почергово правою та лівою рукою) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; з опором захисника. Демонструє: техніку виконання кидка м'яча з близької дистанції з місця та у русі, після подвійного кроку з відскоком від щита; кидки двома руками зверху (дівчата), однією рукою (хлопці); техніку виконання штрафного кидка; взаємодії з партнерами під час ігор. Застосовує: технічні прийоми у нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час рухливих і підвідних ігор; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.	Пошукові завдання: (пошукові завдання передбачають самостійний індивідуальний або груповий пошук і підбір інформації) історичні факти з розвитку баскетболу, цікаві приклади, результати змагань на етапах розвитку гри; основні правила гри; опис техніки ігрових прийомів і основ тактики гри. Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Заняття баскетболом – важливий фактор зміцнення здоров'я школяра», «Основні правила гри», «Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою», «Безпека та дисципліна – запорука спортивних досягнень». «Якісна фізична підготовка - основа зміцнення і збереження здоров'я юних баскетболістів». Пошукові завдання: складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів.
2.	Основні поняття техніки й тактики гри. Правила безпечної поведінки під час занять баскетболом.		
3.	Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Спеціальні засоби фізичної підготовки, рухливі ігри та естафети		
4.	Пересування Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті. Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки.		
5.	Передачі, ловіння м'яча Утримання і укривання м'яча. Передачі двома і однією рукою на місці та в русі. Ловіння м'яча.		
6.	Ведення м'яча Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча.		
7.	Кидки м'яча Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти. Взаємодії з партнерами під час ігор.		

		Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.	Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. Пошукові завдання: пошук відео матеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Сучасна техніка виконання різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті» Практичне виконання: рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча. Практичне виконання з розподілом на групи і команди: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у пересуванні, веденні та передачах м'яча під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів. Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».
--	--	--	---

Варіативний модуль ВОЛЕЙБОЛ 10 годин

№ п/п	Зміст навчального предмета	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності учнів
-------	----------------------------	-------------------------------	----------------------------------

1.	Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).	знає: загальні правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки; розміщення гравців та правила переходу на майданчику; володіє та використовує: пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), обирає вихідне положення для передач та прийому м'яча; передачі м'яча двома руками зверху над собою, від стіни, в парах, в колонах; прийом м'яча двома руками знизу з накидання партнера ; уміє: виконувати стрибкові вправи; спеціальні та підвідні вправи волейболіста, вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності; пояснює: значення спеціальної фізичної підготовки волейболіста , роль підвідних та імітаційних вправи у навчанні гри у волейбол; причини вдалих та невдалих спроб виконання подач, передач та ударів; взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри та інших видів рухової діяльності; бере участь: у рухливих іграх та естафетах; дотримується: правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять волейболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни; називає: спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей; вміє: боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки; контролює: самопочуття до, під час та після виконання фізичних стан. усвідомлює: значення фізичних вправ; контролює власний емоційний вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії волейболу). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив волейболу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: <i>індивідуально, в парах та командою</i> . Інтегровані завдання: поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу.
2.	Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.		
3.	Особиста гігієна учня. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.		
4.	Правила гри у волейбол. Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.		
5.	Базові стійки та пересування. Стійка волейболіста.		
6.	Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.		
7.	Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча		
8.	Передача м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах.		
9.	Прийом м'яча двома руками знизу від стіни, в парах, в колонах; з накидання партнера тощо.		
10.	Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Рухливі ігри та естафети		

Варіативний модуль
ФУТЗАЛ 8 годин

(автори: Шостак Є. Ю. Новік С. М., Момот О. О.)

№ п/п	Зміст навчального предмета	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності учнів
1.	Гігієнічні вимоги під час занять. Зародження футзалу в світі. Розвиток футзалу в Україні. Правила безпечної поведінки на уроках і під час занять футзалом в позаурочний час. Споруди та обладнання для гри у футзал. Загальні ігрові положення гри у футзал. Шикування, ходьба, біг, стрибки, загальнорозвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах), вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» біг; рухливі ігри. Пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; прискорення та ривки з м'ячем; естафети та спортивні ігри баскетбол, гандбол за спрощеними правилами з елементами футзалу.	Пояснює правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою; Характеризує історію розвитку футзалу; поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості; Дотримується правил гігієни та санітарії, безпечної поведінки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять; Називає основні елементи техніки; Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; Виконує організовуючі вправи, різновиди ходьби та бігу, вправи для розвитку фізичних якостей необхідних у грі футзалом; вправи з елементами футзалу для розвитку фізичних якостей; пересування різними способами, які застосовують у футзалі; пересування: поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною Володіє: технікою виконання вправ; Характеризує основні технічні прийоми футзалу й особливості їх виконання;	Практичне виконання рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів з змагань, опису виконання технічних елементів, автобіографічні події відомих футзалістів тощо) для використання командою чи класом на уроках футзалу. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія у футзалі – шлях до успіху! Здоровий спосіб життя – запорука спортивного успіху. Рух – це життя. Квест «Ми за здоровий спосіб життя» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елемента. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ з футзалу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків,

Пересування: поєднання різновидів бігу зі стрибками, поворотами, зупинками; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу, що котиться; удари по м'ячу зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; ведення м'яча підшвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча зі зміною напрямку; жонглювання м'ячем: ногою, стегном. Гра у гандбол чи баскетбол за спрощеними правилами з елементами футзалу та безпосередньо гра у футзал за спрощеними правилами. підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться; удари по м'ячу головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку (м'яч зменшеної ваги); зупинки м'яча: зупинка м'яча підшвою; ведення м'яча: підшвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча зі зміною напрямку; жонглювання м'ячем: ногою, стегном.	Бере участь у грі футзал за спрощеними правилами. Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан;	внутрішньо шкільних змаганнях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги.
--	---	---

Варіативний модуль ГІМНАСТИКА 8 годин

№ п/п	Зміст навчального предмета	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності учнів
----------	----------------------------	-------------------------------	----------------------------------

1.	Теоретичні відомості: Правила змагань з окремих видів змагальної програми з гімнастики. Мінімальні знання про важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям, безпека життєдіяльності на заняттях.	Знає: види гімнастики Володіє та використовує: фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання; Вміє: складати комплекси ранкової гімнастики, прості акробатичні комбінації Пояснює різновиди гімнастики;	<i>Практичне виконання рухів і вправ ранкової гімнастики та формування вміння та навички. Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках з гімнастики. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Гімнастика для здоров'я, самоконтроль, повага до свого тіла, обговорення заходів в режимі дня. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> <i>Гімнастика в режимі дня.</i> Безпека та дисципліна – запорука перемоги. <i>Участь у змаганнях</i> участь учнів внутрішньо шкільних, міських та всеукраїнських змаганнях
2.	Базові вправи та комплекси ранкової гімнастики; самоконтроль, повага до свого здоров'я, обговорення порушень.	Виконує вправи загально-фізичної підготовки стройові вправи і прийоми; стрибки; лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи	
	Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні кроки	Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних цілей під занять гімнастикою Дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами;	
3.	опорний стрибок способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла (козел у ширину, висота 80– 90 см); з утриманням основної стійки (о. с.) після приземлення; стрибки через скакалку	Розповідає про гімнастику в режимі дня. Називає різновиди гімнастичних вправ Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.	
4.	вправи з рівноваги: вправи на колоді: зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – 3–4 швидких кроки на носках, руки в сторони – мах правою, руки вперед, мах лівою, руки вперед – поворот направо на носках у напівприсіді на 180° – присід, руки вниз – упор стоячи на коліні, руки в сторони – стійка впоперек – зіскок з утриманням о.с.	Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я. Визначає як гімнастика впливає на зміцнення здоров'я	

5.	<i>Акробатичні вправи:</i> Хлопці стійка на голові і руках із зігнутими ногами (з допомогою) (на розсуд учителя); «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; два перекиди вперед зливо.		
6.	орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с.		
7.	<i>Дівчата:</i> два перекиди вперед зливо; «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши;		

8.	орієнтовні комбінації елементів вправ: дівчата: в. п. – о. с – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши– випрямитися–«міст»(з допомогою)– перехід вупор присівши(з допомогою)– о.с. виси та упори: Хлопці: вправи на паралельних брусах (низьких): орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – сід «ноги нарізно» – сід на праве (ліве) стегно – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 90° з утриманням о. с.; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги; вправи на перекладині (низькій): орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – махом назад; Дівчата: вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низькій перекладині (висота 95 см);; орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – вис присівши поштовхом двох ніг упор – о.с; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги		
----	--	--	--

Варіативний модуль АЕРОБІКА 8 годин

№ п/п	Зміст навчального предмета	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності учнів
----------	----------------------------	-------------------------------	----------------------------------

1.	Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки. Музика в аеробіці	Знає: терміни базових кроків аеробіки, основні базові кроки аеробіки, основи техніки виконання вправ, вправи для розвитку сили, вправи на гнучкість, вправи на розслаблення. Володіє та використовує: базові кроки аеробіки, виконує базові кроки одночасно з різноманітними рухами руками, поєднує базові кроки у комбінації, виконує із переміщенням у різних напрямках, виконує комбінації під музичний супровід. Уміє: складати комбінації з базових кроків аеробіки; виконувати рухи аеробіки під музичний супровід. Пояснює мету виконання, завдання різних рухів та вправ аеробіки; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ аеробіки. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності. Дотримується правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань аеробіки; правил здорового способу життя. Називає базові кроки аеробіки; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей. Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.	<i>Практичне виконання рухів і вправ аеробіки на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i> <i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив аеробіки на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках аеробіки. <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Роль фізичної культури (занять аеробікою) у зміцненні здоров'я. Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука успіху. <i>Квест</i> «Вгадай, назви, виконай» <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> Склади комбінацією з базових кроків аеробіки. Підбери музику. Підбери рухи у відповідності до музичного супроводу. <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.
2.	Музика в аеробіці Основні кроки аеробіки Базові кроки аеробіки		
3.	Базові кроки зі зміною спрямування під час переміщення.		
4.	Базові кроки аеробіки у поєднанні з різноманітними рухами руками.		
5.	Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід. Виконання комбінацій під музичний супровід.		
6.	Вправи для розвитку сили - для м'язів ший; - для м'язів рук і плечового пояса;		
	- для м'язів тулуба; - для м'язів ніг.		
7.	Вправи на гнучкість - для м'язів рук і плечового пояса; - для м'язів тулуба; - для м'язів ніг.		
	Вправи на розслаблення - для м'язів рук і плечового пояса; - для м'язів тулуба; - для м'язів ніг.		

8.	Складання комбінацій з базових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід.		Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, показових виступах, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з аеробіки.
----	--	--	---

Варіативний модуль
ЧИРЛІДИНГ 7 год
(автори: Боляк А. А., Боляк Н. Л.)

№ п.п	Зміст навчального предмета	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності учнів
-------	----------------------------	-------------------------------	----------------------------------

1	Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Правила змагань з окремих видів змагальної програми з чирлідінгу. Стройові вправи. Загальнорозвивальні вправи: загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. Стрибки на скакалці. Піднімання тулуба з положення лежачи. Вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль. Комбінації базових позицій рук на 8 рахунків. Комбінації базових позицій рук на 8 рахунків. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.	Знає: базові позиції рук чирлідінгу; різницю між чир та чант закличками; танцювальні рухи; способи виконання рухів; видивзаємодій у команді. Володіє та використовує: базові позиції рук чирлідінгу, виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною положення тулуба, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками; заклички. Уміє: складати чир та чант заклички; складати комбінації базових позицій рук; виконувати рухи чирлідінгу під музичний супровід. Пояснює завдання різних рухів та вправ чирлідінгу; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ чирлідінгу. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності. Дотримується правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань чирлідінгу; правил здорового способу життя. Називає базові позиції рук; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.	<i>Практичне виконання рухів і вправ чирлідінгу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив чирлідінгу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках чирлідінгу.</i> <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. <i>Квест «Вгадай, назви, виконай»</i> <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> Склади закличку з комбінацією позицій рук. Підбери танцювальні рухи у відповідності до музичного супроводу.
2	Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Правила змагань з окремих видів змагальної програми з чирлідінгу. Стройові вправи. Загальнорозвивальні вправи: загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. Стрибки на скакалці. Піднімання тулуба з положення лежачи. Вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль. Заклички (чир-заклички, чант-заклички) Вивчення запропонованих. Комбінації базових позицій рук на 8 рахунків. Комбінації базових позицій рук на 8 рахунків. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.		
3	Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності? Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини. Стройові вправи. Загальнорозвивальні вправи: загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. Стрибки на скакалці. Піднімання тулуба з положення лежачи. Вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль. Виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною положення тулуба Виконання закличок українською, англійською мовами, у поєднанні з базовими позиціями рук, з використанням різноманітних реквізитів (помпонів). Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.		

4	Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності. Стройові вправи. Загальнорозвивальні вправи: загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. Стрибки на скакалці. Піднімання тулуба з положення лежачи. Вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль. Способи виконання рухів Синхронне виконання рухів. Асинхронне виконання рухів: потокове виконання «ріплами»; почергове виконання (рухи виконуються підгрупами). Взаємодії за допомогою помпонів: передачі, перекиди. Взаємодії без участі помпонів: контактні, безконтактні. Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.	Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. <i>Усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.	<i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ чирлідингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. <i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з чирлідингу із програмами Game Day.
5	Стройові вправи. Загальнорозвивальні вправи: загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. Стрибки на скакалці. Піднімання тулуба з положення лежачи. Вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль. Побудови та перебудови. Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола). Перешикування і перебудови із різноманітних побудов, з використанням комбінації базових позицій рук під час перебудов, виконувати побудови і перебудови під музичний супровід. Стрибки (прямий стрибок, стрибок ноги нарізно, групування). Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.		
6	Стройові вправи. Загальнорозвивальні вправи: загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. Стрибки на скакалці. Піднімання тулуба з положення лежачи. Вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль. Виконання стрибків, виконання стрибків у поєднанні з комбінаціями базових позицій рук, під музичний супровід, різними способами виконання рухів. Акробатичні елементи (перекиди, перекид боком, міст). Станти з положення бази «сидячи на п'ятах». Позиції, бази, флаєра, способи підтримки на одну базу, на дві бази. Складання програми Game Day. Танцювальні рухи різноманітних стилів. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання.		

7	Стройові вправи. Загальнорозвивальні вправи: загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. Стрибки на скакалці. Піднімання тулуба з положення лежачи. Вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль. Станти з положення бази «сидячи на п'ятах». Позиції, бази, флаєра, способи підтримки на одну базу, на дві бази. Складання програми Game Day. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.		
---	---	--	--

Варіативний модуль РУХЛИВІ ІГРИ 8 годин

№ п/п	Зміст навчального предмета	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності учнів
----------	----------------------------	-------------------------------	----------------------------------

	Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку. Класифікація рухливих ігор. Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя. Стройові та загально-розвивальні вправи. Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.	<i>Характеризує</i> рухливі ігри патріотичного та прикладного спрямування; Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування; <i>Називає:</i> класифікацію рухливих ігор; основні рухливі ігри <i>Свідомо ставить</i> до власного здоров'я та здоров'я інших; <i>Дотримується</i> правил безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять та правил здорового способу життя; <i>Виконує:</i> стройові та загально-розвивальні вправи для розвитку основних рухових якостей; комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість; стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи для розвитку особистісних властивостей; етапи та види рухливих ігор; <i>Бере участь:</i> у заходах з використанням рухливих ігор або їх елементів; <i>Знає і розуміє</i> організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; <i>Володіє</i> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за правилами рухливих ігор; <i>Приймає участь</i> у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, змаганнях за спрощеними правилами; <i>Застосовує</i> загальну рухову активність у рухливих іграх з елементами інших ігор, естафетах, козацьких забавах та інше. <i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. <i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан	
	Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг. Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування. Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін. Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у бору» тощо. Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави		<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор). <i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами рухливих ігор. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. <i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: індивідуально, в парах та командою. <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.

8	Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави		
---	---	--	--

Варіативний модуль Cool Games 8 годин

№ п/п	Зміст навчального предмета	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності учнів
	Основи знань із Cool Games. Значення рухливих ігор, зокрема Cool Game, для підвищення рухової активності учениці/учня та оволодіння життєво необхідними руховими вміннями та навичками.	Знає: правила Cool Games Володіє та використовує: естафети Cool Games під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності Уміє: спілкуватися та взаємодіяти з дорослими й однолітками; співпрацювати й досягати спільних командних цілей; виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях; брати участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії. <i>Індивідуальна та командна взаємодія</i> – шлях до креативного успіху! <i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.
	Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет Cool Games.	Пояснює: - емоції, що виникають під час естафет в складі команди; - чому треба грати чесно, поважаючи суперника; -правила естафет Cool Games, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил;	<i>Груповий:</i> участь учнів/учениць у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games.
	Ознайомлення з правилами Cool Games.	- пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю.	<i>Практичне виконання</i> естафет Cool Games; формування вмінь та навичок.
	Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю.	Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності, активно вболіває за результат команди	<i>Пошукові (творчі) завдання</i> , які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (створення логотипу команди, заходу, вияв в будь-якій творчій формі девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!»).
	Рухливі ігри для активного відпочинку.	Дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор, правил змагань, правил здорового способу життя. Називає фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей. Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.	
	Вивчення та використання естафет Cool Games.		

Додаток 1

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

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)						

Додаток 2

Орієнтовні показники динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів 5-х класів

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			Безпечний рівень 5 клас
	Початковий	Середній	Достатній	
Швидкість: Біг 30 м (с)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 7,4 хлопці – 7,0
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 500 хлопці – 600
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 5 хлопці – 2
Сила: підтягування (кількість разів) (хлопці у висі; дівчата у висі лежачи)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 3 хлопці – 2
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (хлопці від підлоги, дівчата від лави)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 4 хлопці – 4
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 13,4 хлопці – 12,6
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 110 хлопці – 120
Метання малого м'яча на дальність (м)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 10 хлопці – 15
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 10 хлопці – 15

** Результати, надані у таблиці, характеризують належний («безпечний») рівень фізичного здоров'я учня певного віку.*

Використана література

1. Державний стандарт базової середньої освіти . Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. No 898.
2. Додаток до листа МОН від 24.03.2021. Методичні рекомендації для розроблення модельних навчальних програм.

3. Модельна навчальна програма «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), яку рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 №795).