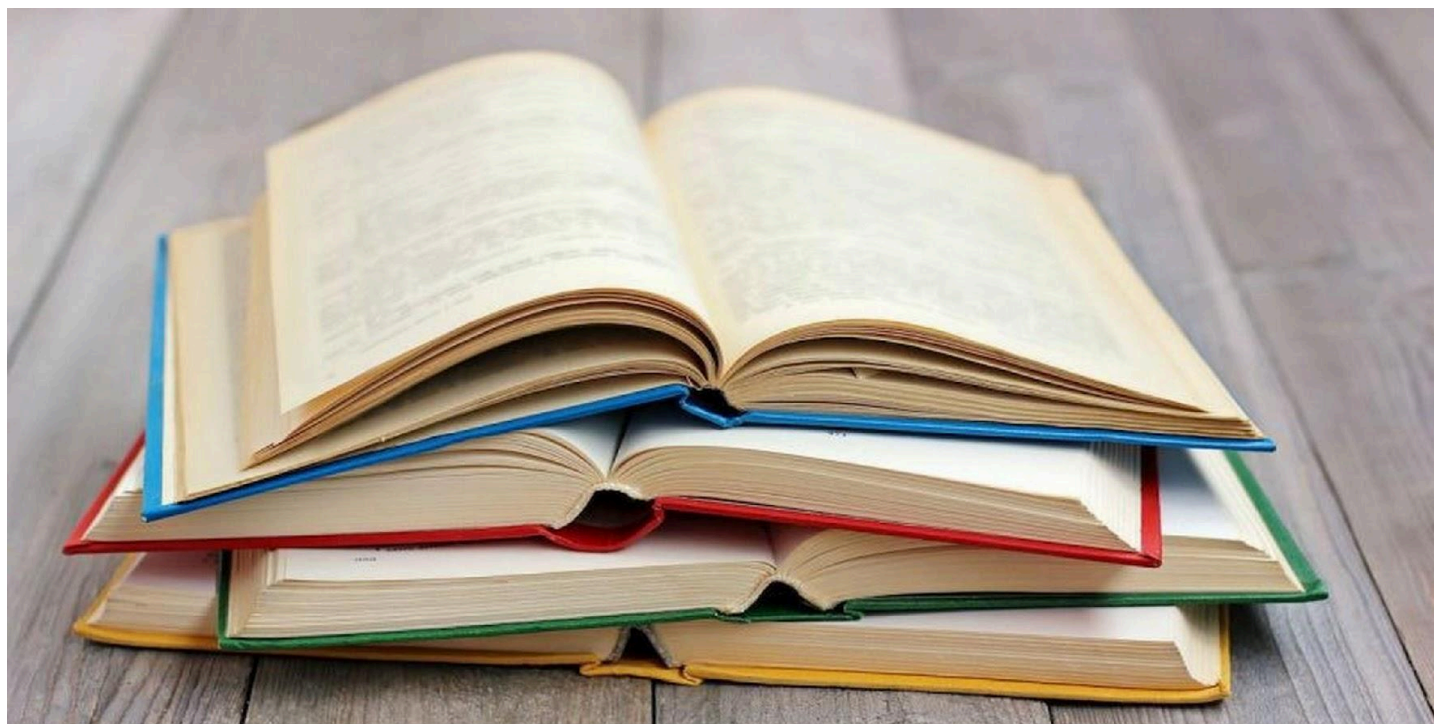




НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

7 КЛАС



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

Назва освітнього закладу

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
Рішення педагогічної ради № 1
від 29 серпень 2024 року

Фізична культура Навчальна програма

7 клас

для закладів загальної середньої освіти

Розроблено відповідно Модельної навчальної програми «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є. В., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., Дніпров О. С., Бідний М. В., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Малечко Т. А., Омеляненко І. О., Волкова І. В., Педан О. С. та інші)

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 24 липня 2023 року № 883

2024рік

I. Вступна частина

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

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

- повага до особистості учня та визнання пріоритету його інтересів, досвіду, власного вибору, прагнень, ставлення у визначенні мети та організації освітнього процесу, підтримка пізнавального інтересу та наполегливості;
- забезпечення рівного доступу кожного учня до освіти без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;
- дотримання принципів академічної доброчесності у взаємодії учасників освітнього процесу та організації всіх видів навчальної діяльності;
- становлення вільної особистості учня, підтримка його самостійності, підприємливості та ініціативності, розвиток критичного мислення та впевненості в собі;
- формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту;
- створення освітнього середовища, в якому забезпечено атмосферу довіри, без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;
- утвердження людської гідності, чесності, милосердя, доброти, справедливості, співпереживання, взаємоповаги і взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, здатності до конструктивної взаємодії учнів між собою та з дорослими;
- формування в учнів активної громадянської позиції, патріотизму, поваги до культурних цінностей українського народу, його історико-культурного надбання і традицій, державної мови;
- плекання в учнів любові до рідного краю, відповідального ставлення до довкілля.

Метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Компетентнісний потенціал освітньої галузі фізичної культури та базові знання зазначені в додатку 21 до Держстандарту. Основою формування ключових компетентностей є особистісні якості, особистий, соціальний, культурний і навчальний досвід учнів; їх потреби та інтереси, які мотивують до навчання; знання, уміння та ставлення, що формуються в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі, у різних життєвих ситуаціях.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення відповідності уроку програмі за засобами, застосування інноваційних методів навчання, міжпредметних зв'язків, компетентнісного і діяльнісного підходів;
- забезпечення дотримання принципів розвивального, практико-орієнтованого навчання, зв'язку із життям, освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- формування в учнів/учениць компетентностей, самостійності, активності та ініціативи, умінь і навичок самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, створення умов для їх самореалізації та самовдосконалення;
- забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання, подачі нового матеріалу, понять, розвивальних вправ, представлення результатів самостійної і групової роботи, виконання домашньої роботи, формувального оцінювання тощо;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості на основі управління моторною щільністю уроку, інтенсивністю і тривалістю застосування засобів, застосування методичних підходів, які дозволяють значно підвищити моторну щільність уроку.

Фізкультурно-оздоровча діяльність Фізкультурно-оздоровча діяльність закладу освіти спрямована на реалізацію вимог до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти і спирається на підходи та зміст даної програми. Уроки фізичної культури і фізкультурно-оздоровчі заходи закладу освіти повинні бути гармонійно поєднаними в єдиний діяльнісний процес, спрямований на формування компетентностей учнів та учениць. Фізкультурно-оздоровча діяльність дозволяє вчителю залучити, об'єднати учнів та учениць для взаємодії, оцінити ефективність виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, у процесі ігрової, організаційної, суддівської та інших видів діяльності учнів, досягнення цілей самостійних занять тощо. Основу для ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають такі підходи, як вибір варіативного модуля, гендерність, доступність, безпека. Вибір учнів та учениць визначає види фізичної активності для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі освіти, які змінюються кожного сезону, відповідно до початку чверті/триместру.

Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів та учениць в певному виді фізичної активності (варіативному модулі) повинна включати декілька етапів. Це дозволить сформувати зацікавленість, стійку мотивацію, сталу звичку до занять фізичною активністю, визначитися із власними вподобаннями.

Система та критерії оцінювання результатів навчання учнів/учениць встановлюють відповідність між вимогами до результатів навчання учнів, визначених державними

стандартами освіти та освітньою програмою, показниками їх вимірювання. Основними функціями оцінювання результатів навчання учнів/учениць є формувальна, діагностувальна, мотиваційна, прогностична, виховна. Національною шкалою оцінювання є 12-бальна система (шкала). Оцінювання результатів оцінювання навчання учнів/учениць 7–9-х класів здійснюють за 12-бальною системою (шкалою) і позначають цифрами від 1 до 12 відповідно до загальних критеріїв оцінювання. Загальні критерії є загальним орієнтиром для критеріїв оцінювання результатів навчання учнів/учениць у освітній галузі «Фізична культура». Загальна шкала оцінювання результатів навчання допомагає врахувати компетентності, які складаються зі знань, умінь, досвіду діяльності, цінностей, ставлень, а також спільних для всіх компетентностей умінь: читання з розумінням, уміння висловлювати власну думку усно й письмово, критичне й системне мислення, здатність логічно обґрунтовувати позицію, творчість, ініціативність, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, здатність співпрацювати з іншими людьми.

Оцінювання результатів навчання учнів/учениць може відбуватися в такі способи: вербальний (бесіда, розповідь, діалог тощо), письмовий (окремі навчальні завдання, зокрема тестові тощо, а також діагностувальні роботи), практичний (дослід, практична робота, навчальний проєкт, учнівське портфоліо, спостереження, побудова моделей в тому числі з використанням електронних засобів навчання). Основними видами оцінювання результатів навчання учнів/учениць, що проводить заклад освіти, є формувальне, поточне й підсумкове (тематичне, семестрове, річне) оцінювання. Формувальне оцінювання – це постійний процес отримання й надання зворотного зв'язку учням/ученицям щодо успішності їхнього навчального поступу. Формувальне оцінювання відбувається постійно, на кожному уроці й під час позаурочної навчальної діяльності у різних формах (оцінювання вчителем, взаємооцінювання, самооцінювання), відображає реальний навчальний досвід учня/учениці й визначає динаміку розвитку окремого учня / учениці і класу загалом. Поточне оцінювання фіксує проміжні результати навчання учнів/учениць у межах конкретної теми та може відбуватися в усній, письмовій чи електронній формах, через самостійні й діагностувальні роботи за групами результатів (однією чи кількома). Підсумкове оцінювання здійснюється з метою співвіднесення навчальних досягнень учнів з обов'язковими / очікуваними результатами навчання, визначеними державними стандартами / освітньою програмою. Тематичне оцінювання має на меті фіксацію результатів навчання учнів у межах однієї структурної одиниці навчальної програми (теми / модуля / розділу). Здійснення тематичного оцінювання відбувається за результатами поточного оцінювання з урахуванням груп результатів навчання, охоплених певною темою. В основі формування теми не повинні бути тільки сторони освоєння окремих варіативних модулів (техніка, тактика, фізична підготовка з певного виду спорту тощо). Теми повинні мвти узагальнюючий характер і спрямування на досягнення загальних груп результатів Державного стандарту через предметне навчання та практичну діяльність з фізичної культури.

Семестрове оцінювання передбачає оцінювання загальних груп результатів та загальну оцінку. Загальна оцінка за фізичну культуру виставляється на основі оцінювання загальних груп результатів, які діагностуються у тематичному підсумковому оцінюванні. Річне оцінювання виставляється за результатами двох семестрових оцінок, з урахуванням загальних груп результатів, здійснюються за системою оцінювання, визначеною законодавством. Результати підсумкового оцінювання фіксуються у класному журналі,

свідоцтві досягнень та додатку до документів про базову середню освіту відповідно до законодавства. Свідоцтво досягнень відображає результати навчальних досягнень учня/учениці 7-9 класу з фізичної культури та інших предметів, визначених освітньою програмою закладу освіти. Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць з особливими освітніми потребами здійснюють відповідно до індивідуальної програми розвитку, що розробляють на основі висновку фахівців інклюзивно-ресурсного центру, де зазначено труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, що можуть впливати на ефективність застосування певних форм оцінювання.

Добір форм поточного й підсумкового оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць з особливими освітніми потребами здійснюється індивідуально з обов'язковим урахуванням їхніх можливостей функціонування, життєдіяльності та здоров'я. При оцінюванні рівня сформованості компетентностей учнів з особливими освітніми потребами вилучають ті складові (знання, вміння, види діяльності та інше), опанування якими є утрудненим або неможливим для учня з огляду на труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я. Формувальне оцінювання – це оцінювання під час навчання і «для навчання» – тому, що на відміну від підсумкового, має на меті формування (або форматування) освітнього процесу з урахуванням освітніх потреб кожного учня задля більш ефективного формування необхідних знань, умінь та ставлень. «Оцінювання» не обмежується виставленням оцінки. Це послідовна змістовна взаємодія між учнем, учителем і батьками, щодо освітніх досягнень учня на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв

Формувальне оцінювання спирається на систему прийомів, що вчитель застосовує під час навчання та має ґрунтуватися на ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування формувального оцінювання освітній процес має бути організований у такий спосіб, щоби спонукати кожного учня бути активним його учасником, а не пасивним «отримувачем» знань і оцінок. Має бути створена така атмосфера навчання, за якої учні не бояться «йти на ризик» – ставити запитання, робити помилки й показувати, чого вони ще не вміють або не знають. До компонентів успішного застосування формувального оцінювання відносяться: забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями/ученицями; активна участь учнів/учениць у процесі власного навчання; корегування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання; визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію та самоутвердження учнів, які, у свою чергу, впливають на навчання; вміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

II. Змістова лінія

7 клас

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» (__ год)		

Учень\учениця: пояснює значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини; називає форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості; характеризує: відродження Олімпійських ігор сучасності; засоби та методи розвитку сили, гнучкості; ознаки перевтоми; володіє: методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб'єктивними відчуттями; дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять; володіє знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій. виконує: шикування та перешікування на місці із зімкнутого двошеренгового строю в одношеренговий; зміна напрямку заходженням плечем; вправи для розвитку злагодженості, здатності до	Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). Форми занять рекреаційної, фізкультурнооздоровчої та спортивної спрямованості. Відродження Олімпійських ігор сучасності. Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій Загальна фізична підготовка Стройові вправи ходьба, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування посади; танцювальні вправи; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку спритності; вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку гнучкості предметів. бере участь у спортивних іграх, естафетах та військово-прикладних іграх.	Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо. Фронтальний: одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний й виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань: - пошук інформації, знань на задану тему; - підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань Групова та парна робота: виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення
--	---	---

спільного виконання завдань у класі, малій групі; різновиди ходьби, бігу, стрибків вивчені в попередніх роках; загальнорозвивальні вправи: вправи на місці та в русі, в парах, без предмета, з предметами (м'ячами, обручами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами (1 кг), у парах; вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; танцювальні вправи; повторний біг на відрізках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; різновиди стрибків із завданнями зі зміною напрямку; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4×9 м; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні ігри; рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків зі швидкістю 2– 3,5 м/с і 30–50 м прискореного бігу зі швидкістю 4,0–4,5 м/с;		теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо. Індивідуальна робота: самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д. навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання. Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). Інтегровані завдання: Поєднання теоретичних знань із близькими за
--	--	---

стрибки через скакалку; згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хл.) від лави (дівч.); підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50°; кидання і ловіння набивного м'яча в парах; вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування.		змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.
Учень\учениця: бере участь у спортивних іграх, естафетах та військово-прикладних іграх.	Спортивні ігри, військово-прикладні ігри та естафети	
Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Варіативний модуль АЕРОБІКА (__ год)		
Учень\учениця: Знає: терміни базових та додаткових кроків аеробіки, невербальні команди, основні рухи, базові та додаткові кроки аеробіки, основи техніки виконання вправ, вправи для розвитку	Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ. Здоров'я та здоровий спосіб життя. Особливості впливу різних фізичних вправ аеробіки на організм людини. Термінологія	Практичне виконання рухів і вправ аеробіки на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання

сили, вправи на гнучкість, вправи на розслаблення Володіє та використовує: термінологію, базові та додаткові кроки аеробіки, виконує базові та додаткові кроки одночасно з різноманітними рухами руками, поєднує базові та додаткові кроки у комбінації, виконує із переміщенням у різних напрямках, виконує комбінації під музичний супровід. Уміє: складати комбінації з базових та додаткових кроків аеробіки; виконувати рухи аеробіки під музичний супровід. Пояснює мету виконання, спрямованість та завдання різних рухів та вправ аеробіки; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ аеробіки. Розповідає про особливості впливу різних вправ. 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 та додаткові кроки аеробіки; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.	сучасної оздоровчої аеробіки Невербальні команди. Заборонені вправи в аеробіці. Вимоги до виконання рухів руками. Розподіл рухів руками у залежності від амплітуди. Структура заняття з аеробіки. Темп музики та рухи у залежності від структури заняття Основні кроки аеробіки Базові кроки аеробіки. Базові кроки зі зміною спрямування під час переміщення. Базові кроки аеробіки у поєднанні з різноманітними рухами руками. Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід. Виконання комбінацій під музичний супровід. Додаткові кроки. Вивчення додаткових кроків. Додаткові кроки зі зміною спрямування під час переміщення. Базові кроки аеробіки у поєднанні з різноманітними рухами руками. Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід. Виконання комбінацій під музичний супровід «лінійним методом» Танцювальні рухи. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід	передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про види аеробіки та вплив аеробіки на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках аеробіки. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Роль фізичної культури, занять аеробікою у зміцненні здоров'я. Особливості впливу різних фізичних вправ аеробіки на організм людини. Безпека та дисципліна – запорука успіху. Квест «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно» «Розподіли рухи руками у залежності від амплітуди (низької, середньої, високої інтенсивності)». Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацією з базових кроків аеробіки. Підбери музику. Підбери рухи відповідно до музичного супроводу. Підбери та розподіли вправи у залежності від структури заняття.
--	---	---

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.	Вправи для розвитку сили - для м'язів шиї; - для м'язів рук і плечового поясу; - для м'язів тулуба; - для м'язів ніг. Вправи для розвитку сили з використанням сучасного обладнання. Вправи на гнучкість - для м'язів рук і плечового поясу; - для м'язів тулуба; - для м'язів ніг. Вправи на розслаблення - для м'язів рук і плечового поясу; - для м'язів тулуба; - для м'язів ніг. Складання комбінацій з базових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід. Складання комбінацій з додаткових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід – «лінійним методом». Складання флешмобу, показової та змагальної програми.	Склади комбінацію «лінійним методом» Підбери вправи та склади підготовчу частину заняття. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, показових виступах, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з аеробіки.
Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності

Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ 3х3 (__ год)

Учень\учениця: Знає: історію розвитку українського баскетболу 3х3; правила гри, стан українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі; Володіє та використовує: основні стійки баскетболіста; розміщення гравців на майданчику для гри у баскетбол 3х3 ; веденням м'яча правою та лівою рукою в русі; ловінням і передачами м'яча ; пересування в нападі й	Історія розвитку українського баскетболу 3х3. Загальна характеристика гри Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарногігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнанню. Особиста гігієна спортсмена. Правила безпеки під час виконання фізичних вправ. Правила гри у баскетбол 3х3 Сійки, пересування та	Практичне виконання Загальна та спеціальна фізична підготовка. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей. Пересування, зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі; .
---	--	--

захисті; зупинку двома кроками; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей в русі. Уміє: виконувати спеціальні вправи баскетболіста, вправи для розвитку гнучкості; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності. Пояснює засоби фізичної підготовки баскетболіста; методику розвитку фізичних якостей; значення спеціальної фізичної підготовки баскетболіста. Поняття «овертайм», «фол», «чек». Взаємодіє в команді для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності. Дотримується правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять баскетболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни. Називає спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку фізичних якостей. Вміє боротися, гідно поводить у разі виграшу чи поразки.	розміщення гравців на ігровому майданчику. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку фізичних якостей. 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. Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками. Методика розвитку фізичних якостей; Спеціальна фізична підготовка баскетболіста Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри. Рухливі ігри та естафети, навчальна гра	Ведення з обведення стійок, ловіння м'яча обома руками. Рухливі ігри та естафети, навчальна гра. Формування життєво необхідних умінь і навичок. Пошукові завдання самотійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історія розвитку баскетболу 3х3, досягнення українців у спорті в контексті патріотичного виховання школярів). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Командна взаємодія – шлях до успіху!» «Цікава фізична культура – здоровий спосіб життя - здорова нація». Квест «Вгадай, назви, виконай» Практичне виконання Загальна та спеціальна фізична підготовка. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей. Пересування, зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі; . Ведення з обведення стійок, ловіння м'яча обома руками.
---	---	--

Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної взаємодії для досягнення успіху, свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я оточуючих		Рухливі ігри та естафети, навчальна гра. Формування життєво необхідних умінь і навичок. Пошукові завдання самотійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історія розвитку баскетболу 3х3, досягнення українців у спорті в контексті патріотичного виховання школярів). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Командна взаємодія – шлях до успіху!» «Цікава фізична культура – здоровий спосіб життя - здорова нація». Квест «Вгадай, назви, виконай»
Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ (__ год)		
Учень\учениця: Знає: історія розвитку Українського баскетболу сучасності; досягнення українських баскетболістів останніх років; ведучи баскетбольні клуби; гравців збірних команд України. Різновиди баскетболу. Пояснює: правила поведінки і техніки безпеки під час змагань з баскетболу; правила самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і	Українській баскетбол на сучасному етапі розвитку. Різновиди баскетболу. Виховання витривалості. Простіші взаємодії гравців у нападі. Організація самотійних занять баскетболом. Техніка безпеки та самоконтроль на заняттях баскетболом.	Виступи баскетбольних команд України на міжнародній арені. Цікаві відеофрагменти виступу баскетбольних клубних і збірних команд України. Найбільш яскраві моменти атакуючих дій відомих баскетболістів країни. Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Як вірно організувати самотійні

перевтоми та засоби її запобігання; простіші взаємодії гравців у нападі. Усвідомлює: важливість виховання витривалості; особливості організації самостійних занять баскетболом; проведення розминки, організації ігри з м'ячем на баскетбольному майданчику.		заняття баскетболом», «Методи контролю за фізичним навантаженням у самостійних заняттях баскетболом». «Розминка баскетболіста». «Рухливі ігри з м'ячем у парах трійках». «Спортивна гра баскетбол - важливий засобом підвищення соціальної активності людини».
Демонструє: прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4 9 м; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг з діставанням високих предметів; вправи з незначними обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук; активну участь у рухливих іграх та естафетах з бігом і стрибками; комплекс вправ щодо розвитку гнучкості;	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети	Обговорення та дискусії: «Засоби підвищення свого росту». «Методи виховання стрибучості». Складання вправ для розвитку витривалості баскетболістів. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Комплекс бігових вправ для розвитку швидкісної витривалості». Участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомах під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. Поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.
Демонструє: різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників;	Чергування різних способів пересувань з веденням, передачами та кидками м'яча.	Обговорення та дискусії: «Взаємодії гравців у нападі і захисті».

чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча; Застосовує: чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок; кидок м'яча у корзину після подвійного кроку; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальних ігор. Усвідомлює: простіші варіанти і правила організації позиційного нападу у парах - трійках та правила захисних дій проти гравців без м'яча і з м'ячем.	Жонглювання м'ячем. Варіанти і правила взаємодії гравців у позиційному нападі. Протидія атакуючим діям суперника з м'ячем і без м'яча.	«Організація позиційного нападу». «Правила позиційного нападу». Складання вправи у жонглюванні м'ячем. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Організація позиційного нападу – простіші варіанти атак». Складання комплексу спеціальних вправ для розвитку витривалості. Практична діяльність: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях, технічних прийомах і тактичних індивідуальних і групових взаємодіях під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів
Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Варіативний модуль ДОДЖБОЛ (__ год)		
Учень\учениця: Розкриває становлення українського доджболу на етапі розвитку Європейських ігор;	Всесвітня федерація доджболу (WDBF) та Всесвітня асоціація доджболу (WDA).	Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з доджболу та здорового способу життя).

характеризує становлення та розвиток додзболу в Україні; розповідає: про майданчик, обладнання, інвентар для гри додзболу; основні правила гри; знає як вести здоровий спосіб життя; називає: основні вимоги до гри додзболу, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни; дотримується правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри додзболу; виконує ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри; характеризує досягнення додзбольних команд; називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; застосовує спеціальні вправи додзболіста; дотримується правил безпеки на ігровому майданчику	Європейська федерація додзболу (EDF). Досягнення додзбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки додзболістів. Загартовування організму. ЗСЖ. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді	Диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами додзболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри додзбол. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив додзболу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами додзболу: індивідуально, в парах та командою.
--	---	--

		Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з кидками та ловінням м'яча; кидок знизу; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); кидки доджбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання м'яча в ціль; кидки зверху в стіну та на точність на суперника; ловіння м'яча знизу; застосовує: взаємодію гравців; бере участь у навчальній грі доджбол	Пересування різними способами в поєднанні з кидками та ловінням м'яча. Прямі та бокові кидки. Кидки набивного м'яча. Кидання доджбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхні кидки в стіну. Ловіння м'яча знизу після верхнього кидка від стіни та в парах. Взаємодія гравців. Навчальна гра доджбол	Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з доджболу та здорового способу життя). Диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри доджбол. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах

		навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив доджболу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Варіативний модуль КОРФБОЛ (__ год)		
Учень\учениця: Характеризує: розвиток корфболу на сучасному етапі; провідні країни з виду спорту на чемпіонатах Європи, Світу. Пояснює: основні прийоми індивідуальної техніки і тактики гри у нападі і захисту; принципи організації та проведення гри.	Кофбол на міжнародній арені. Основи індивідуальної техніки і тактики гри у нападі і захисту. Методика виховання витривалості. Організація самостійних занять корфболом. Самоконтроль на заняттях корфболом.	Виступи збірних корфбольних команд – лідерів на міжнародній арені. Цікаві відеофрагменти виступу корфбольних клубних команд України. Найбільш яскраві моменти атакуючих дій відомих корфболістів країн-лідерів. Обговорення та дискусії:

Усвідомлюване: засоби і методика виховання витривалості; форми і правила організації самостійних занять корфболом. Наводить приклади: самоконтролю під час занять; зовнішніх знаків втоми і перевтоми та засоби її запобігання; Дотримується правил безпеки під час занять корфболом.		«Як вірно організувати самостійні заняття корфболом», «Методи контролю за фізичним навантаженням у самостійних заняттях корфболом». «Розминка корфболіста». «Рухливі ігри з м'ячем у парах, трійках». «Спортивна гра «Корфбол» - як складова загального принципу рівності». «Методи контролю за фізичним навантаженням на уроці»
Виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4 9 м; біг в ускладнених умовах (у гору та ін.); серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з діставанням високих предметів з додатковим обтяженням (набивними м'ячами); вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу, рук (з підвищеної кількістю повторень) та вправи на розвиток гнучкості. Участь: в рухливих іграх «Скакуни», «Бігуни»; «Квач – дай руку» та естафети з бігом, зупинками і стрибками	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. Рухливі ігри та естафети.	Обговорення та дискусії: «Засобі підвищення свого росту». «Засобі та методи виховання». Пошукові завдання: складання вправи для розвитку загальної і спеціальної витривалості. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Комплекс бігових вправ для розвитку загальної та спеціальної витривалості». Складання комплексу спеціальних вправ для розвитку стрибкової витривалості. Практична діяльність: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.

		Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.
Виконує: різноманітні способи пересувань, бігу, фінтів з м'ячем і без м'яча під час активної протидії захисників; поєднання вивчених способів пересувань, фінти (відволікаючи дії) з метою звільнення від опіки захисника. Демонструє: чергування різних прийомів ловлі та передач м'яча двома руками знизу, від грудей, та зверху; однією рукою з відскоком від підлоги, перехоплення передачі м'яча. Застосовує: кидки однією рукою з місця, в русі після подвійного кроку) і в стрибку; пенальті; перехоплення; підбір м'яча, що відскочив від кошику. Виконує: взаємодії гравців в парах, трійках, четвірках у комбінації «Передай м'яч і виходь»; протидію атакуючим діям суперника. Бере участь у рухливих іграх «М'яч ловцю», «Квачі – перестрілка», «Колове полювання», «Чотири м'ячі», «5,7,10 передач» на обмеженому майданчику та ін.; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальних ігор; монокорфбол.	Техніка гри: Чергування різних способів пересувань, передач та кидків м'яча. Тактика нападу і захисту: Взаємодії гравців у нападі. Протидія атакуючим прийомам суперника. Перехоплення передачі м'яча. Підбір м'яча. Пенальті. Підготовчі та рухливі ігри.	Обговорення та дискусії: «Взаємодії гравців у нападі і захисті». «Організація раціонального нападу». Пошукові завдання: вправи у жонглювання м'ячем. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Організація простіших варіантів атаки». «Монокорфбол» Складання комплексу спеціальних вправ для перехоплення передачі м'яча. Практична діяльність: участь у змаганнях з різноманітними пересуваннями, технічними прийомами і тактичними індивідуальними і груповими взаємодіями під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів.

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Варіативний модуль ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ (__ год)		
Учень\учениця: характеризує історію розвитку військовоспортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах; особливості військової (професійної) діяльності захисника України; розкриває стан національно-патріотичне виховання дітей та молоді в контексті українського державотворення; називає: основні вектори Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді; професійно-важливі якості захисника України та засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей сприятливих для ЗСЖ; свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних занять. виконує: комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість	Національно-патріотичне виховання дітей та молоді в контексті українського державотворення. Основні вектори Концепції національнопатріотичного виховання дітей та молоді Історія розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах. Особливості військової (професійної) діяльності захисника України. Визначення його професійноважливих якостей. Засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей сприятливих для ЗСЖ. Правила безпеки на уроках і під час та позаурочних заняттях. Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з військово-спортивних ігор та ЗСЖ). Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. езпека та дисципліна – запорука надійного успіху. 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, 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.
Учень\учениця: виконує: 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, прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військовоспортивних ігор; підвідні та підготовчі вправи; метання гранат; прийоми самозахисту; визначає: рівень розвитку основних та спеціальних фізичних якостей; бере участь: у подоланні смуги перешкод; заходах з прикладних видів спорту (Сокіл «Джура», «Хортинг», «Військовоспортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).	Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. 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. Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військовоспортивних ігор. Система підвідних та підготовчих вправ. Прискорений рух, та метання гранат. Основи самозахисту. Навчання рухових дій: рухові уміння, рухові навички, рухові уміння вищого порядку. Особливості завдань та вибір методів в залежності від предмету навчання. Прикладні види спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді	

	(Сокіл «Джура», «Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші)	
Учень\учениця: знає і розуміє організацію і проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг; називає: основні Всеукраїнські військовоспортивні 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. застосовує: загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами	Військово-спортивні ігри 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 військовопатріотична 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 військово-патріотичний фестиваль «Козацький гарт». Значення фестивалю 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. Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави	
Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Варіативний модуль ВОЛЕЙБОЛ (__ год)		
Учень\учениця: Знає: правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки, розміщення гравців та правила переходу на майданчику. характеризує досягнення українських волейбольних команд; називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей. Володіє та використовує: підготовчі та спеціальні вправи волейболіста; пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад),	Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Загартування організму Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила гри у волейбол. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. стрибкові вправи та вправи на розтягування; Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Нижня пряма та бокова подачі з-за	Практичне виконання Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей. Пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад). Передача м'яча двома руками зверху над собою. Прийом м'яча двома руками знизу. Формування життєво необхідних умінь і навичок. Пошукові завдання самостійний пошук досягнень українських волейбольних команд на міжнародній арені; інформації (історичних

обирає вихідне положення для передач та прийому м'яча; Уміє: виконувати стрибкові вправи; вправи для розвитку гнучкості, 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. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри. Взаємодію гравців передньої і задньої ліній та систему гри «кутом уперед»; бере участь у навчальній грі та естафетах. Дотримується правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять волейболом, правил змагань, режиму дня, харчування та особистої гігієни. Контролює самопочуття під час виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичної культури для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху. виконує: пересування, різними способами,	лицьової лінії. Кидки набивного м'яча. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед». Навчальна гра волейбол. Рухливі ігри та естафети.	фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історія розвитку волейболу, вплив волейболу на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест «Вгадай, назви, виконай» Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди «Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені». Інтегровані завдання Роль фізичної культури (волейболу) для збереження здоров'я учнів Реалізація ключових компетентностей при вивченні модуля «Волейбол». Участь у конкурсах та змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, Учнівських Лігах та Гімназіаді учнівської молоді
---	---	--

поєднуючи з передачами та прийомами; нижню пряму та бокову подачі; кидки набивного м'яча двома руками зверху в парах з положення стоячи (0,5–1 кг); кидки волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання тенісного м'яча в ціль; верхню пряму подачу в стіну з відстані 5–8 м та на точність на партнера; верхню пряму подачу через сітку; прийом м'яча двома руками знизу;		
Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА (__ год)		
Учень\учениця: Дотримується: правил безпечної поведінки під час занять. Називає : досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені. Пояснює: техніку виконання низького старту та стартового розгону, високого старту, правила проведення змагань з бігу; необхідність контролю за питним режимом при заняттях легкою атлетикою. Характеризує: фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики. Володіє: технікою бігу на короткі (спринтерські) дистанції, з перешкодами,	Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою. Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Класифікація легкоатлетичних видів. Низький старт. Стартовий розбіг. Високий старт. Правила проведення змагань з бігу. Питний режим при заняттях легкою атлетикою. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань. Естафети з елементами бігу,	Обговорення та дискусії «Як я маю виконувати вправи, щоб не зашкодити собі та оточуючим?» «Як я маю вчинити, якщо бачу, що хтось порушує правила безпечної поведінки?» «Які фізичні якості розвиваються засобами легкої атлетики?» Пошукові завдання: передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про легку атлетику та її вплив на організм людини, результати змагань, опис техніки виконання елементів тощо) Участь у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої

метання малого м'яча, стрибків. Бере участь: у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики); рухливих іграх, естафетах з елементами бігу, стрибків, метань. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; власний емоційний стан. Демонструє: - біг на спринтерські дистанції (30м, 60м); - повторне пробігання (20-60 м); - низький, високий старт; - біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку; - біг по віражу; - передачу естафетної палички на місці та в русі; - рівномірний біг до 1000 м; - біг за сигналом (зоровим, слуховим); - біг з різних вихідних положень; - стрибок у довжину з місця; - стрибки у глибину (20-40 см); - вертикальні стрибки догори обома ногами; - стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч; - біг і стрибки на «швидкісній драбині»; - спеціальні бігові вправи (СБВ); - спеціальні стрибкові вправи (ССВ); - спеціальні вправи для	стрибків, метань. Біг і стрибки на «швидкісній драбині». Біг Біг 30м, 60м. Низький старт. Повторне пробігання (20-60 м). Спеціальні бігові вправи (СБВ). Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). Біг по віражу. Естафетний біг. Передача естафетної палички на місці та в русі. Рівномірний біг до 1000 м. Високий старт. Біг за сигналом (зоровим, слуховим). Стрибки. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з місця. Стрибок у глибину. Стрибок у висоту з розбігу. Стрибок у довжину з розбігу. Спеціальні стрибкові вправи (ССВ). Метання. Спеціальні вправи для метань (СВМ). Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну). Метання малого м'яча (вотрекса) на дальність.	атлетики). Проектна діяльність: підбір вправ для розвитку швидкості (індивідуальний, груповий). Практична діяльність: виконання різноманітних рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Участь у естафетах, рухливих іграх, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних заходах. Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ легкої атлетики, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.
---	--	--

метань (СВМ); - стрибок у висоту з розбігу; - стрибок у довжину з розбігу; - метання тенісного м'яча (вортекса) на дальність; - метання малого м'яча у горизонтальну, вертикальну ціль.		
Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Варіативний модуль ПАННА (__ год)		
Учень\учениця: Розкриває становлення української панни на етапі розвитку Європейських ігор; характеризує становлення та розвиток панни в Україні; розповідає: про майданчик, обладнання, інвентар для гри панни; основні правила ЗСЖ та гри; знає як вести здоровий спосіб життя; називає: основні вимоги до гри панни, розміщення гравців на майданчику; правила ЗСЖ та безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни; дотримується правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри панни; виконує ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри;	Легендарні Едвард Ван Гілс і Іззі Хітман, як засновниками вуличного футболу в Світі. Досягнення гри панна на міжнародній арені. Значення спеціальної та прикладної фізичної підготовки для гравців панна. Загартовування організму. ЗСЖ. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді. Вправи для розвитку швидкості, швидкісносилових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі Пересування різними способами в поєднанні з подачами та ударами м'яча. Контроль м'яча, фінти, трюки, передачі, удари. Прямі та бокові удари.	Диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами панни. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри панна. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських заходах фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.

характеризує досягнення команд; називає: основні принципи ЗСЖ, загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; застосовує спеціальні та підвідні вправи; дотримується правил ЗСЖ та безпеки на ігровому майданчику розвиває професійно-важливі якості засобами панни; виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для стопи: обертальні рухи стопи (повільні та максимально швидкі); для пальців ніг; імітаційні вправи: імітація ударів та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі); виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з ударами та прийомом м'яча; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); удари м'яча правою та лівою руками в парах; удари м'яча в ціль; удари в стіну та на точність на суперника; приймання м'яча; застосовує: взаємодію гравців; бере участь у навчальній грі панна	Удари м'яча в ціль. Удари в стіну. Прийом м'яча після удару від стіни та в парах. Навчальна гра панна. Значення спеціальної та прикладної фізичної підготовки. Загартування організму. ЗСЖ. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді	Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив панни на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами панни: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з панни. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
---	---	---

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Варіативний модуль ФУТБОЛ (__ год)		
Учень\учениця: Пояснює: значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста. Наводить приклади профілактики травматизму під час занять футболом. Характеризує історію українського футболу. Дотримується правил гри у футбол, правил безпеки під час уроків футболу. Володіє технікою виконання вправ. Виконує: стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу Виконує: пересування: пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари різними способами; удари на точність і дальність; удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність; зупинки м'яча:	Історія українського футболу. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Профілактика травматизму під час занять футболом. Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; дістання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою: удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба.	Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу. Обговорення та дискусії. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок. Участь у змаганнях. Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей. Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей. Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно. Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи. Фронтальна форма виконання вправ. Колова

зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка з поворотом до 180о внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається; ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення; відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру; фінти «зупинкою» після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча; відбирання м'яча: відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ; жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча у грі на виході. Застосовує: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремих ділянках поля; вивчені технічні прийоми (раціонально); взаємодію з	Зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому. Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ. Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і після розбігу. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки. Індивідуальні дії у захисті: вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі,	форма виконання вправ.
---	--	-------------------------------

партнерами під час організації атаки; взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання»; протидію передачам, веденню та удару по воротах; розіграш удару від своїх воріт, введення м'яча у гру партнеру, що відкривається, після ловіння (для воротарів). Визначає раціональну позицію в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.	веденню та удару по воротах. Групові дії в захисті: вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.	
--	--	--

	бере активну участь у художньо-творчій діяльності, виявляє ініціативу; конструктивно взаємодіє в команді	
--	--	--

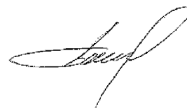
ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ "ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА"

Бал	ГАЛУЗЕВІ КРИТЕРІЇ		
	Група 1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання	Група 2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ	Група 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання
1	<i>Учень / учениця:</i> називає мету фізичного виховання з допомогою вчителя; визначає необхідність прояву потрібної вольової якості при виконанні фізичної вправи за допомогою вчителя; комунікує з іншими за потреби	<i>Учень / учениця:</i> розповідає про техніку виконання фізичних вправ; обґрунтовує підбір засобів за допомогою вчителя	<i>Учень / учениця:</i> розповідає про історію Олімпійського руху, результати найвідоміших спортсменів на Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях; описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками з допомогою вчителя; описує ознаки гарного/поганого настрою під час рухової діяльності; пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини
2	<i>Учень / учениця:</i> називає мету фізичного виховання під керівництвом вчителя; визначає необхідність прояву потрібної вольової якості при виконанні фізичної вправи під керівництвом вчителя; сприяє спілкуванню та може надати пояснення власним вчинкам та виконанню рухових дій	<i>Учень / учениця:</i> демонструє прості за технікою виконання фізичні вправи; обґрунтовує підбір засобів під керівництвом вчителя	<i>Учень / учениця:</i> досліджує історію Олімпійського руху, результати найвідоміших спортсменів на Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях в друкованих та електронних джерелах за завданням учителя; описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками під керівництвом учителя; пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати у руховій діяльності; критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їхній вплив на здоров'я людини
3	<i>Учень / учениця:</i> називає мету фізичного виховання; визначає необхідність прояву потрібної вольової якості при виконанні фізичної вправи; підтримує спілкування в межах виконання навчальних завдань	<i>Учень / учениця:</i> демонструє основи техніки фізичних вправ, за потреби звертаючись за допомогою; обґрунтовує підбір засобів за завданням вчителя	<i>Учень / учениця:</i> з'являє, аналізує факти з історії Олімпійського руху, результати найвідоміших спортсменів на Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях; описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками; відстежує зміни власних емоцій та їхній вплив на його її вчинки під час рухової діяльності; відстоює власну думку щодо ефективності різних організаційних форм, засобів та способів фізкультурно-оздоровчої діяльності
4	<i>Учень / учениця:</i>	<i>Учень / учениця:</i>	<i>Учень / учениця:</i>

	пояснює мету фізичного виховання та формулює завдання для її досягнення з допомогою вчителя; намагається проявити вольові якості під час виконання фізичних вправ; за потреби звертається по допомогу у виконанні фізичних вправ	демонструє виконання техніки фізичних вправ з типовими значущими помилками; експериментує з добром відомих фізичних вправ за допомогою вчителя	пояснює, коментує явища та закономірності фізичної культури; визначає об'єктивні показники власного фізичного стану з допомогою вчителя; пояснює, як інші особи впливають на його/її емоції під час виконання фізичних вправ; використовує способи самооцінювання постави (соматоскопії, визначення стереотипу сформованої постави, функціонального стану опорно-рухового апарату) за допомогою учителя
5	<i>Учень / учениця:</i> пояснює мету фізичного виховання та формулює завдання для її досягнення під керівництвом вчителя; епізодично проявляє окремі вольові якості під час виконання фізичних вправ; відконує навчальні завдання в групі відповідно до власної ролі в команді	<i>Учень / учениця:</i> демонструє виконання техніки фізичних вправ з індивідуальними помилками; експериментує з добром відомих фізичних вправ під керівництвом вчителя	<i>Учень / учениця:</i> досліджує явища та закономірності фізичної культури в друкованих та електронних джерелах за завданням учителя; визначає об'єктивні показники власного фізичного стану під керівництвом учителя; зіставляє прояв емоцій іншими та оцінює їх вплив на командний результат; використовує способи самооцінювання постави (соматоскопії, визначення стереотипу сформованої постави, функціонального стану опорно-рухового апарату) під керівництвом учителя
6	<i>Учень / учениця:</i> пояснює мету фізичного виховання та самостійно формулює завдання для її досягнення; епізодично проявляє вольові якості під час виконання фізичних вправ; ініціює спілкування та обговорення проблемних питань щодо командної роботи	<i>Учень / учениця:</i> демонструє виконання техніки фізичних вправ з добром відомих фізичних вправ самостійно	<i>Учень / учениця:</i> зіставляє, аналізує явища та закономірності у фізичній культурі з декількох інформаційних джерел; визначає об'єктивні показники власного фізичного стану; прогнозує свої емоції та емоції інших у різних ситуаціях; під час рухової діяльності; проектує підтримання (поліпшення) власної постави на основі результатів її самооцінювання
7	<i>Учень / учениця:</i> добирає відповідні фізичні вправи для досягнення мети та завдань з допомогою вчителя; проявляє окремі вольові якості під час рухової діяльності; наводить приклади переваг командної роботи	<i>Учень / учениця:</i> демонструє раціональне виконання техніки фізичних вправ після корекції вчителя; генерує ідеї щодо виконання фізичних вправ за допомогою вчителя	<i>Учень / учениця:</i> аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує свої помилки; вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження; рефлексує про власні емоції у процесі фізичного виховання; систематично бере участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах школи
8	<i>Учень / учениця:</i> добирає відповідні фізичні вправи для досягнення мети та завдань під керівництвом вчителя; проявляє різні вольові якості під час рухової діяльності; виконує різні соціальні ролі, відповідні до потреб, які виникають під час взаємодії	<i>Учень / учениця:</i> демонструє раціональне виконання техніки фізичних вправ епізодично; генерує ідеї щодо виконання фізичних вправ під керівництвом вчителя	<i>Учень / учениця:</i> аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів; оцінює власної фізичної працездатності, фізичної підготовленості, стану здоров'я, фізичного розвитку (їх окремих показників) та їх динаміку; тактовно та толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування; систематично виконує фізичні вправи в організованих позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних закладах
9	<i>Учень / учениця:</i> самостійно добирає відповідні фізичні вправи для досягнення мети та завдань; проявляє комплекс вольових якостей під час	<i>Учень / учениця:</i> демонструє раціональне виконання техніки фізичних вправ у стандартних умовах;	<i>Учень / учениця:</i> аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення; аргументовано оцінює власний фізичний стан

	рухової діяльності; підтримує учасників команди та допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності	генерує ідеї щодо виконання фізичних вправ за власною ініціативою	під час та після виконання фізичних вправ та їх динаміку; позитивно впливає на емоційний стан інших осіб, протидіє їхнім негативним емоціям; систематично практикує різні форми самостійного фізичного вправлення
10	<i>Учень / учениця:</i> зіставляє власну мету та завдання фізичного виховання із цілями фізичного виховання однокласників; виконує фізичні вправ усвідомлено; які вольові якості при цьому розвиває; визначає власну роль та завдання для підсилення командної взаємодії	<i>Учень / учениця:</i> дотримується техніки фізичних вправ у мовах ігрової та змагальної діяльності; самостійно обирає ефективний спосіб виконання фізичних вправ з урахуванням зовнішніх умов	<i>Учень / учениця:</i> обґрунтовує власну здоров'язберігчу позицію, керуючись досвідом інших осіб; виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану та в результаті передбачає власну фізичну спроможність; застосовує різні способи регулювання свого емоційного стану у процесі фізичного виховання; складає портфоліо за результатами самооцінювання постави
11	<i>Учень / учениця:</i> систематично застосовує фізичні вправи для досягнення мети та завдань; визначає вольові якості, які потребують формування для вирішення рухових завдань; аналізує сильні та слабкі сторони власної та інших команд	<i>Учень / учениця:</i> дотримується техніки фізичних вправ у різних психофізичних станах та зовнішніх факторів; добирає власні способи виконання фізичних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей	<i>Учень / учениця:</i> пояснює власні результати рухової діяльності, факти у фізичній культурі, використовуючи інформацію з інших галузей наук; виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану та ініціює виконання різних ролей для досягнення командного результату з їх урахуванням; добирає фізичні вправи для регулювання свого емоційного стану; складає портфоліо за результатами самооцінювання постави (динаміки функціонального стану опорно-рухового апарату) та проектування підтримання (поліпшення) власної постави
12	<i>Учень / учениця:</i> обґрунтовує цінність активної позиції та застосовує фізичні вправи для досягнення мети та завдань фізичного виховання; систематично проявляє вольові якості в процесі рухової діяльності; визначає власну роль та завдання для підсилення командної взаємодії та основи аналізу сильних та слабких сторін власних і команд	<i>Учень / учениця:</i> демонструє індивідуальну техніку виконання фізичних вправ у стандартних та нестандартних умовах; пропонує іншим ефективний спосіб виконання фізичних вправ в обраних видах рухової діяльності	<i>Учень / учениця:</i> встановлює причинно-наслідкові зв'язки між фактами та явищами у фізичній культурі (зокрема особисті); складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану; аналізує ефективність різних способів та засобів подолання негативних емоцій і відчуттів, які виникають у процесі фізичного вправлення; складає портфоліо планування власної фізкультурно-оздоровчої діяльності

Т. в. о. генерального директора
директорату шкільної освіти



Тетяна БАЛАШОВА