

СХВАЛЕНО
на засіданні педагогічної ради
від «___» _____ 202
протокол № _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор УГ №7
Уманської міської ради
_____ Любов МАТВІЄНКО
«___» _____ 20__р

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН
учнів, які перебувають на екстернатній формі здобуття освіти,
за курс 6 класу на 2025-2026 навчальний рік
екстерна 6-Б класу
Васильєва Михайла
Добровольської Даяни
Козоріз Діани

Пояснювальна записка

I. Загальні положення

Уманська гімназія №7 Уманської міської ради Черкаської області організовує екстернатну форму здобуття освіти відповідно до Закону України «Про повну загальну середню освіту», Положення про індивідуальну форму здобуття загальної середньої освіти, затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2016 №8(Із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства освіти і науки №624 від 06.06.2016, № 635 від 24.04.2017, № 955 від 10.07.2019, №160 від 10.02.2021, №165 від 15.02.2023).

Індивідуальний навчальний план до Типової освітньої програми, затвердженої наказом МОН України від 19.02.2021 № 235(в редакції наказу МОН України від 09.08.2024 №1120) (Додаток 3)

Типової освітньої програми, затвердженої наказом МОН України від 20.04.2018 № 405 (Таблиці 1,10)

Методи і засоби навчання, які використовуватимуться для досягнення рівня очікуваних результатів навчання спрямовані на формування ключових компетентностей, забезпечуючи діяльнісну та практичну спрямованість навчання, реалізацію в освітньому процесі міжпредметних і внутрішньо-предметних зв'язків, посилюючи пізнавальний інтерес здобувачів освіти до навчання. Форми організації освітнього процесу протягом навчального року можуть уточнюватися та розширюватися залежно від змісту окремих предметів за умови виконання вимог стандарту освіти і навчальних програм з окремих предметів.

Інструменти спілкування при дистанційній формі здобуття освіти:

- 🌐 Електронна пошта;
- 🌐 Форум;
- 🌐 Чат;
- 🌐 Відеоконференція;
- 🌐 Блог;
- 🌐 Технології WI-FI.

В ролі «тьютора» виступає вчитель-предметник. Певні види робіт (диктант, переказ, практичні, лабораторні роботи та інше) виконуються всіма учнями під час річного оцінювання.

II. Порядок проведення оцінювання навчальних досягнень екстернів

Оцінювання екстернів за відповідний клас або рівень(повної) загальної середньої освіти проводиться з усіх предметів інваріантної складової навчального плану на 2024/2025 навчальний рік. Наслідком цього оцінювання є виставлення річної оцінки з кожного предмета. Оцінювання з предметів проводиться, як правило, до 30 травня поточного року.

Форми та засоби оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти за індивідуальною формою здійснюється відповідно до законодавства у сфері загальної середньої освіти та особливостей, визначених Положенням про індивідуальну форму здобуття загальної середньої освіти, затвердженого

Наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2016 №8 (Із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства освіти і науки №624 від 06.06.2016, № 635 від 24.04.2017, № 955 від 10.07.2019, №160 від 10.02.2021, №165 від 15.02.2023).

За результатами оцінювання виставляється річна оцінка з кожного предмета.

Результати оцінювання навчальних досягнень екстернів за відповідний клас (річне оцінювання) оформлюються протоколом оцінювання.

III. Персональний склад педагогічних працівників

№ п/п	Назва предмета	Учитель
1	Українська мова	Гурняк Наталія Володимирівна
2	Українська література	Глобчак Світлана Володимирівна
3	Зарубіжна література	Ващишина Алла Миколаївна
4	Англійська мова	Григоренко Ольга Леонідівна
5	Німецька мова	Семчук Маргарита Юріївна
6	Математика	Кісіль Ірина Михайлівна
7	Всесвітня історія. Історія України.	Рудик Надія Євгенівна
8	Громадянська освіта	Рудик Надія Євгенівна
9	Інтегрований курс «Пізнаємо природу»	Юрченко Ірина Миколаївна
10	Географія	Яроцька Наталія Анатоліївна
11	Інтегрований курс «Здоров'я, безпека, добробут»	Чаплигіна Лілія Миколаївна
12	Культура добросусідства	Чаплигіна Лілія Миколаївна
13	Музичне мистецтво	Гупало Валентина Анатоліївна
14	Образотворче мистецтво	Дунаєва Ліна Володимирівна
15	Технології	Літинська Лідія Станіславівна
16	Інформатика	Мельник Альона Петрівна
17	Фізична культура	Апостолова Зінаїда Валентинівна
18	Ритміка	Плаксюк Леся Олексіївна

IV. Навчальний час

4.1. На проведення консультацій відводиться по 15 хвилин на одного екстерна з кожного предмета згідно з графіком, затвердженим керівником закладу освіти (але не більше 3 годин на предмет відповідного класу).

4.2. Для проведення річного оцінювання відводиться 1 академічна година (один урок) з кожного предмета інваріантної складової навчального плану.

НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН

Предмети	Кількість годин на тиждень
	6-Б
Українська мова	4
Українська література	1,5
Іноземна мова(англійська)	3,5
Іноземна мова(німецька)	2
Зарубіжна література	1
Математика	4+1
Інтегрований курс «Пізнаємо природу»	1+0,5
Географія	1+0,5
Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут»	+0,5
Культура добросусідства	+0,5
Історія України. Всесвітня історія	1,5+0,5
Громадянська освіта	0,5+0,5
Інформатика	1
Технології	1
Музичне мистецтво	0,5+0,5
Образотворче мистецтво	0,5+0,5
Фізична культура	2
Ритміка	1

ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ

№ п/п	Назва предмету	Назва програми
1	Українська мова	Модельна навчальна програма «Українська мова. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Голуб Н.Б., Горошкіна О.М.)
2	Українська література	Модельна навчальна програма «Українська література. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти(автори:Архипова В.П., Січкарс.І., Шило С.Б.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 № 795)
3	Зарубіжна література	Модельна навчальна програма «Зарубіжна література. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Ніколенко О.М., Ісаєва О.О., Клименко Ж.В., Мацевко-Бекерська Л.В., Юлдашева Л.П., Рудніцька Н.П., Туряниця В. Г., Тіхоненко С.О., Вітко М.І., Джангобекова Т.А.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ МОН № 795 від 12.07.2021).
4	Англійська мова	Навчальна програма з іноземної мови (англійська мова) до підручника Дж.Коста, М. Вільямс «Регарс. Англійська мова 6», 2022 розроблена на основі модельної програми “Іноземна мова 5-9 класи” для закладів загальної середньої освіти (автори: Редько В.Г., Шаленко О.П., Сотникова С.І.,

		Коваленко О.Я., Коропецька І.Б., Якоб О.М., Самойлюкевич І.В., Добра О.М., Кіор Т.М.)
5	Математика	Модельна навчальна програма для закладів загальної середньої освіти (автор Істер О.І.), затвердженою Міністерством освіти і науки України (наказ МОН України від 12.07.2021 р. № 795)
6	Всесвітня історія. Історія України.	Модельна навчальна програма «Історія України. Всесвітня історія. 6 клас (інтегрований курс)» - автори: Щупак І. Я., Бурлака О. В., Майорський В. В., Мелешенко Т. В., Піскарьова І.О.), рекомендованою МОН України (наказ МОН України від 12.07.2021 №795)
7	Інтегрований курс «Пізнаємо природу»	Навчальна програма «Пізнаємо природу» 6 клас (інтегрований курс) (за модельною програмою авт. Біда Д.Д., Гільберг Т.Г., Колісник Я.І.)
8	Географія	Модельна навчальна програма «Географія. 6-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Кобернік С. Г., Коваленко Р. Р., Гільберг Т. Г., Даценко Л. М.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 № 795) (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 09.02.2022 № 143)
9	Інтегрований курс «Здоров'я, безпека, добробут»	Відповідно до МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-6 КЛАСІВ (автори Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич)
10	Культура добросусідства	Модельна навчальна програма: Модельна навчальна програма «Культура добросусідства. 5-6

		класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Араджионі М.А., Козорог О.Г., Лебідь Н.І., Потапова В.І., Унгурян І.К.)
11	Музичне мистецтво	Модельна навчальна програма «Мистецтво 5-6 класи (інтегрований курс) для закладів загальної середньої освіти (автори: Масол Л.М., Просіна О.В.)). «Рекомендовано МОН України» (наказ МОН України від 08.02.2022р.№140
12	Образотворче мистецтво	«Мистецтво. 6 клас» (образотворче мистецтво) розроблена на основі модельної навчальної програми «Мистецтво. 5-6 класи» (інтегрований курс) для закладів загальної середньої освіти (автори: Масол Л. М., Просіна О. В.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»(Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 № 795)
13	Технології	Модельна навчальна програма «ТЕХНОЛОГІЇ. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Терещук А.І., Абрамова О.В., Гащак В.М., Павич Н.М) для закладів загальної середньої освіти (Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 № 795))
14	Інформатика	Модельна навчальна програма «Інформатика. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Ривкінд Й.Я., Лисенко Т.І., Чернікова Л.А., Шакотько В.В.).
15	Фізична культура	Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для

		закладів загальної середньої освіти. «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», наказ Міністерства освіти і науки України від 22 серпня 2024 року № 1185. Автори: Баженков Є.В., Бідний М.В., Ребрина А.А., Данільченко В.О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.		
16	Ритміка	Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», наказ Міністерства освіти і науки України від 22 серпня 2024 року № 1185. Автори: Баженков Є.В., Бідний М.В., Ребрина А.А., Данільченко В.О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.		
17	Німецька мова	Навчальна програма з німецької мови для 6 класу розроблено на основі модельної навчальної програми «Друга іноземна мова. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Редько В. Г., Шаленко О. П., Сотникова С. І., Коваленко О. Я., Коропецька І. Б., Якоб О. М., Самойлюкевич І. В., Добра О. М., Кіор Т. М., Мацькович М. Р., Глинюк Л. М., Браун Є. Л.)		
Предмети / Теми		Форма контролю	Термін проведення	Примітка
Базові предмети				
Українська література			Річне оцінювання	Травень

	Вступ. Книжка в житті людини. Загадково прекрасна і славна давнина України. Календарно-обрядові пісні. Народні колискові пісні.		Контрольна робота	Травень 2026	
	Загадково прекрасна і славна давнина України (продовження). Пісні літературного походження «Ще не вмерла України...» П.Чубинського і М.Вербицького. О.Кониський, М. Лисенко. «Молитва». С.Чарнецький, Г.Труха. «Ой у лузі червона калина похилилася». Микола Вороний «Євшан-зілля». Тарас Шевченко«Думка» («Тече вода в синє море...»), «Іван Підкова». Володимир Рутківський роман «Джури козака Швайки» («На козацьких островах»).				
	«Я і світ». Леся Українка. «Мрії», «Як дитиною бувало...», «Тиша морська», «Співець». Володимир Винниченко «Федько-халамидник»,				
	«Я і світ» (продовження). Станіслав Чернілевський. «Теплота родинного інтиму...», «Забула внучка в баби черевички...». Ірина Жиленко. «Жар-птиця», «Підкова», «Гном у буфеті». Ігор Калинець «Стежечка», «Блискавка», «Веселка», «Криничка», «Дим». Емма Андіївська. «Казки про яян», «Говорюща риба».				

	Пригоди і романтика. Всеволод Нестайко «Тореадори з Васюківки». Ярослав Стельмах. Повість «Митькозавр з Юрківки, або Химера лісового озера». Леся Воронина. «Таємне Товариство боягузів, або засіб від переляку №9».			
	Гумористичні твори. Леонід Глібов. «Щука», «Муха і бджола», «Жаба і Віл». Степан Руданський. «Добре торгувалось», «Запорожці у короля». Павло Глазовий. «Еволюція», «Найважча роль», «Заморські гості», «Похвала», «Кухлик»			
Українська мова			Річне оцінюванн я	Травень

УК РАЇ НС ЬК А М ОВ А	Форми слова і спільнокореневі слова.Значущі частини слова, їхня роль і правопис. Спільнокореневі слова й форми слова. Спільнокореневі слова як засіб зв'язку речень у тексті. Основа (корінь, суфікс, префікс) і закінчення – значущі частини слова (поглиблення вивченого). Написання префіксів з-, зі-, с-,роз-, без. Написання префіксів пре-, при-, прі-. Правила написання букв е, и, і в суфіксах -ечок-, -ечк-, -ичок-, -ичк-, -інн-(я), -ення- (я), -инн-(я), -ив-(о), -ев-(о). Букви е, о, и в прикметникових суфіксах -ев-(-єв-), -ов-, -ин-, -ін-, -ичн-. Антонімічні префікси й суфікси. Незмінні й змінні слова. Складні слова.		Контрольна робота	Травень 2026	
--	--	--	----------------------	-----------------	--

	Словотвір – розділ мовознавства і джерело збагачення мови. Змінювання і творення слів. Твірне слово. Основні способи словотворення. Префіксальний спосіб творення слів. Суфіксальний спосіб творення слів. Зміни приголосних під час творення іменників із суфіксом -ин-(а) від прикметників на -ський, -цький. Зміни приголосних під час творення іменників із суфіксами -ств-(о), -зтв-(о), -цтв-(о); прикметників із суфіксами -ськ-, -цьк-, -зьк- Префіксально-суфіксальний спосіб творення слів. Безафіксний спосіб творення слів. Складання основ або слів як спосіб творення. Аббревіація як спосіб творення слів. Правопис складноскорочених слів. Перехід слів з однієї частини мови в іншу. Словотвірний ланцюжок. Сполучні о, е в складних словах. Правопис складних слів разом. Правопис складних слів із дефісом Правопис складних слів окремо. Написання слів із пів				
--	---	--	--	--	--

	Морфологія. Орфографія. Іменник. Загальна характеристика частин мови. Граматична помилка, її умовне позначення.				
	Морфологія. Орфографія. Іменник. Відмінки іменників, їх значення. Кличний відмінок. Відмінювання іменників.				
	Морфологія. Орфографія. Прикметник. Прикметник: загальне значення, морфологічні ознаки, синтаксична роль.				
	Морфологія. Морфологія. Орфографія. Прикметник. Творення прикметників. Перехід прикметників в іменники				
	Морфологія. Орфографія. Числівник. Числівник: загальне значення, морфологічні ознаки, синтаксична роль.				
	Морфологія. Орфографія. Займенник. Займенник: загальне значення, морфологічні ознаки, синтаксична роль.				

Зарубіжна література		Річне оцінюванн я	Травень	
-----------------------------	--	----------------------------------	----------------	--

ЗАР УБІ ЖН А ЛІТ ЕРА ТУР А	Вступ. Художня література і мистецтво. Специфіка художньої літератури як виду мистецтва, її подібність і відмінність від інших видів мистецтва. Художній образ, особливості його сприйняття. Роль перекладачів у залученні українських читачів до скарбниці світової літератури.		Контрольна робота	грудень 2025	
	Поняття про міф, його відмінності від казки та легенди. Міфологія народів світу як джерело літературних сюжетів. Основні тематичні групи грецьких міфів. Грецькі міфи. Міф про Прометея. Міф про Геракла (за вибором учителя). Дедал і Ікар. Орфей і Еврідіка (2-3 міфи за вибором учителя). Боги, герої і люди в давньогрецьких міфах. Найвідоміші міфологічні образи, сюжети, мотиви Стародавньої Греції.				

	Даніель Дефо (1660-1731) «Життя і незвичайні та дивовижні пригоди Робінзона Крузо» (2-3 розділи за вибором учителя) Роман Д. Дефо – книга про безмежні можливості, творчу діяльність і стійкість людини у виключних обставинах. Утвердження в романі можливості гармонійного співіснування людини й природи, людей, що належать до різних культур. Роман Д. Дефо як початок світової «робінзонади». Чарльз Дікенс (1812–1870). «Різдвяна пісня в прозі». Подорож Скруджа у часі й просторі. Динаміка його образу, причини духовного переродження. Реальні та фантастичні елементи в сюжеті повісті. Значення образу Різдва у творі. Ознаки фольклору (казки, пісні) у творі. Микола Васильович Гоголь (1809– 1852). «Ніч перед Різдвом».				
--	---	--	--	--	--

	Поетичність повісті «Ніч перед Різдвом». Українські народні традиції та звичаї у творі. Поєднання фантастичного і реального. Тема кохання. Образи Оксани і Вакули. Гумор в повісті, особливості її мови. Елементи фольклору (традиційні образи – відьма, чорт, місяць та ін.; різдвяні символи; елементи казки). Астрід Анна Емілія Ліндгрєн (1907– 2002). «Міо, мій Міо». Доля хлопчика Буссе та його мрії, що допомагають здолати життєві негаразди й самотність. Чарівний світ і казкові образи твору. Перемога юного лицаря Міо (Буссе) над злими чарами. Друзі, сили добра, персонажі зі світу природи, які допомагають головному героєві. Віра в перемогу дружби та людяності у творі.				
--	--	--	--	--	--

Джек Лондон (1876–1916). «Жага до життя». Самовладання, воля до життя головного героя оповідання Дж.Лондона, його мужність у сутичках із суворою природою та життєвими обставинами. Збереження моральних переконань у моменти смертельної небезпеки. Роль пейзажних і портретних замальовок у відтворенні внутрішнього стану головного героя. Проблеми зрадництва та духовної стійкості у творі. Анна Гавальда (нар. 1970). «35 кіло надії». Теми школи, родини, життєвого покликання особистості. Грегуар Дюбоск на шляху дорослішання (болісне переживання самотності й нерозуміння з боку інших, пошук власної духовної сутності та улюбленої справи). Складні випробування та їх роль у формуванні характеру підлітка. Образ дідуся Леона як моральний приклад і опора для хлопчика. Відкритий фінал повісті. Крістіне Нестлінгер (нар. 1936). «Конрад, або «Дитина з бляшанки».				
--	--	--	--	--

Незвичайність образу Конрада, риси його характеру. Конрад і його становлення у світі. Протиставлення очікувань дорослих та справжніх цінностей дитинства.				
Мацуо Басьо (1644–1694). Хайку. Відображення японських уявлень про красу в поезії митця. Лаконізм форми та широта художнього змісту хайку. Зображення станів природи в ліриці М. Басьо. Роль художньої деталі. Підтекст. Роберт Бернс (1759–1796). «Моє серце в верховині...». Ідея любові до батьківщини у вірші Р. Бернса. Антитеза (рідний край – чужина). Елементи фольклору (традиційні образи, постійні епітети, повтори). Генрі Лонгфелло (1807–1882). «Пісня про Гайавату» («Люлька згоди»). Міфи північноамериканських індіанців та їхнє втілення в поемі «Пісня про Гайавату». Елементи фольклору у творі (пісні, казки, легенди). Образ Гайавати. Ідеї миру, національного єднання, відданого служіння народів.				

	Рей Дуглас Бредбері (1920–2012). «Усмішка». Проблема руйнування духовних цінностей в оповіданні «Усмішка». Образ Тома, його розвиток під впливом подій, мимовільним учасником яких він стає. Значення образу Джоконди для розкриття авторського задуму. Ідея особистої відповідальності у творі. Віра автора в силу мистецтва, яке здатне врятувати душу людини та світ. Роберт Шеклі (1928–2005). «Запах думок». Фантастичний світ оповідання. Духовне й фізичне випробування головного героя (Кліві). Уславлення могутності, розуму та інтуїції людини, її здатності не схилятися в екстремальних ситуаціях.				
--	--	--	--	--	--

	Англійська мова		Річне оцінювання	Травень	
--	-----------------	--	------------------	---------	--

А Н Г Л І Й С Ь К А М О В А	Я, моя родина, мої друзі Покупки Шкільне життя Україна Країни виучуваної мови Харчування Подорож Спорт		Контрольна робота	Травень 2026	
Н і м е ц ь к а м о в а	Теми Я ,моя родина,мої друзі Шкільне життя Відпочинок і дозвілля Свята й традиції Людина Природа Україна.Країна мова якої вивчається			Травень 2026	

	Математика		Річне оцінювання	Травень	
--	-------------------	--	-----------------------------	----------------	--

М А Т Е М А Т И К А	Основна властивість дробу. Додавання і віднімання звичайних дробів. Відсотки. Знаходження відсотків від числа та числа за значенням його відсотків. Основна властивість дробу. Скорочення дробу. Найменший спільний знаменник дробів. Зведення дробів до спільного знаменника. Порівняння дробів. Додавання і віднімання звичайних дробів. Перетворення звичайних дробів у десяткові. Нескінченні періодичні десяткові дробі. Десяткове наближення звичайного дробу.		Контрольна робота	Травень 2026	
	Множення і ділення звичайних дробів. Вправи на всі дії зі звичайними дробами. Множення і ділення звичайних дробів. Знаходження дробу від числа та числа за значенням його дробу. Вправи на всі дії зі звичайними дробами.				
	Відношення і пропорції. Відношення. Основна властивість відношення. Пропорція. Основна властивість пропорції. Пряма та обернена пропорційні залежності. Поділ числа у даному відношенні. Масштаб. Знаходження відстаней по карті.				

	Відсоткові розрахунки. Коло. Круг. Діаграми. Відсоткове відношення двох чисел. Відсоткові розрахунки. Коло. Довжина кола. Круг. Площа круга. Круговий сектор. Кругові діаграми.				
	Раціональні числа. Порівняння раціональних чисел. Додатні та від'ємні числа, число нуль. Координатна пряма. Координата точки на прямій. Відстань між точками на координатній прямій. Протилежні числа. Модуль числа. Цілі числа. Раціональні числа. Порівняння раціональних чисел.				
	Додавання і віднімання раціональних чисел. Додавання раціональних чисел. Властивості додавання раціональних чисел. Віднімання раціональних чисел. Розкриття дужок.				
	Множення раціональних чисел. Множення раціональних чисел. Властивості множення раціональних чисел. Коефіцієнт. Подібні доданки та їх зведення.				

	Ділення раціональних чисел. Дії з раціональними числами. Ділення раціональних чисел. Рівняння. Основні властивості рівнянь. Розв'язування задач за допомогою рівнянь. Вправи на всі дії з раціональними числами.				
	Перпендикулярні і паралельні прямі. Координатна площина. Прямокутний паралелепіпед і куб. Перпендикулярні та паралельні прямі, їх побудова за допомогою лінійки і косинця. Координатна площина. Координати точки на площині. Приклади графіків залежностей між величинами. Прямокутний паралелепіпед. Куб. Розгортка прямокутного паралелепіпеда. Об'єм прямокутного паралелепіпеда і куба. Одиниці вимірювання об'єму.				

Історія України. Всесвітня історія. 6 клас (інтегрований курс)		Річне оцінювання	Грудень 2024 р.	
Вступ до інтегрованого курсу історії Повторення. Що вивчає наука історія Історична періодизація: світ і Україна. Археологічна періодизація. Хронологічні межі історії Стародавнього світу. Лічба часу в історії Стародавнього світу. Історичні джерела з історії Стародавнього світу Розділ І. Життя людей у первісні часи		Контроль на робота	травень 2025 р.	

Поява і розселення людини на планеті Земля. Теорії походження людини. Кам'яний вік людства. Життя та заняття найдавніших людей. Життя людини на теренах України в первісну добу. Перші люди на теренах України. Основні стоянки та пам'ятки первісних людей на території України. Виникнення землеробства та скотарства. Неолітична революція. Початок обробки металів. Виникнення ремесел. Зародження торгівлі. Перші землероби та скотарі України. Трипільська археологічна культура. Середньостогівська археологічна культура. Форми організації первісних спільнот. Первісна культура та релігійні вірування людей. Практичні знання та вірування первісних людей. Мистецтво за первісної доби				
Розділ II. Цивілізації Стародавнього Сходу Цивілізаційні центри Стародавнього Сходу в часі і просторі. Наукові дослідження стародавніх цивілізацій. Землеробські цивілізації Стародавнього світу. Вплив природних умов на особливості господарювання давніх цивілізацій Сходу. Народження цивілізації Дворіччя. Давній Єгипет. Давній Вавилон. Фінікія. Ізраїльсько-Юдейське царство. Давні Індія та Китай. Держава і суспільство. Влада фараона в Давньому Єгипті. Міста-держави Шумеру. Закони Хаммурапі. Поняття закону. Ізраїльсько-Юдейське царство. Перська держава. Родина, освіта і виховання дітей у суспільствах стародавнього Сходу.				

Становище жінок. Варни і касты в Індії. Ранги в китайському суспільстві. Міфологія. Релігійні уявлення. Язичницькі вірування народів Стародавнього Сходу. Поява монотеїстичних релігій. Буддизм. Конфуціанство. Біблія як історичне джерело. Культурні надбання Стародавнього Сходу. Будівництво пірамід. Мистецтво. Писемність. Батьківщина алфавіту.				
Розділ III. Давня Греція та її сусіди Природа і населення стародавньої Греції. Наукові дослідження давньогрецької цивілізації. Природні умови та населення. Розвиток господарства. Цивілізація Давньої Греції та її сусіди у просторі та часі. Мінойська цивілізація. Ахейська Греція. Дорійці. Грецькі поліси (міста-держави). Давньогрецький поліс. Суспільство і держава в Стародавній Греції. Система рабства. Велика грецька колонізація. Еллінізм. Елліністичні держави. Афіни – батьківщина демократії: від Солона до Перикла. Стародавня Спарта – приклад олігархічної держави. Греко-перські війни як приклад рівня розвитку військової справи в Давній Греції. Військова справа в Стародавній Греції. Поняття конфлікту, його види, стадії та способи подолання. Образ воїна-героя. Озброєння, стратегія і тактика полководців. Александр Македонський. Держава Александра Македонського. Родина і виховання в Давній Греції. Гендер. Становище жінки. Навчання дітей.				

Виховання громадян і воїнів (на прикладі Афіні і Спарти). Традиції повсякденного життя. Давньогрецька мода. Міфологія. Релігія. Олімпійські ігри. Культура Давньої Греції. Наукові здобутки. Пам'ятки мистецтва Мінойської цивілізації, «золотої доби» грецької культури, еллінізму. Видатні діячі давньогрецької культури. Історичне значення давньогрецької культури. Осередки давньогрецької цивілізації та їх сусіди на теренах України: античні міста-держави. Кіммерійці, скіфи і сармати, землеробське населення українських земель.				
Розділ IV. Давній Рим і його сусіди Давній Рим у часі і просторі. Природа і населення Апеннінського півострова. Наукові дослідження давньоримської цивілізації. Природні умови та населення. Розвиток господарства. Виникнення міста Рим. Царський період. Римська республіка. Людина в правовій та політичній системі Давнього Риму. Організація влади в Давньому Римі: від республіки до імперії. Закони XII таблиць. Римське право. Права і обов'язки громадян в Римі. Соціальний захист. Основні форми та прояви дискримінації. Система рабства. Воєнна експансія Риму. Військова справа в Давньому Римі. Образ воїна-героя. Ставлення до ветеранів армії. Озброєння, стратегія і тактика полководців. Війни Риму на різних				

етапах історії. Видатні полководці. Диктатура Юлія Цезаря. Римська імперія від Октавіана Августа до падіння імперії. Родина і виховання. Родина в Давньому Римі. Становище жінки. Навчання і виховання дітей. Традиції повсякденного життя. Розваги в давньоримському суспільстві. Релігія в Стародавньому Римі: від язичництва до християнства. Пантеон римських богів. Християнське вчення. Ісус Христос. Перші християнські громади і церкви. Перетворення християнства на державну релігію. Культура Давнього Риму. Римська культура як продовження античної традиції Давньої Греції. Розвиток наукових знань. Пам'ятки мистецтва Стародавнього Риму. Історичне значення давньоримської культури. Сусіди Стародавнього Риму. Початок Великого переселення народів. Життя варварських племен. Відносини Риму з варварами. Падіння Стародавнього Риму: причини та наслідки. Давні слов'яни на теренах України. Питання походження і прабатьківщини слов'ян. Венеди, анти і склавини в писемних джерелах. Повсякденне й господарське життя слов'ян на теренах України. Духовний світ давніх слов'ян				
--	--	--	--	--

Пізнаємо природу		Річне оцінювання	Травень	
------------------	--	------------------	---------	--

ПІЗН	Перший крок у науку		Контроль	Грудень	
АЄМ	Об'єкт і предмет природничих наук.		на робота	2025	
О	Взаємозв'язок природничих наук.				
ПРИР	Природничі науки, STEM і професії				
ОДУ	майбутнього. Причинно-наслідкові зв'язки у природі.				

Пізнаємо фізичні явища

Механічні явища

Механічний рух тіл. Відносність руху і спокою. Траєкторія. Прямолінійний і криволінійний рух. Величини, що описують рух. Швидкість.

Теплові явища

Теплове розширення твердих тіл, рідин і газів. Негативні впливи теплового розширення. Використання ефектів теплового розширення. Теплопередача. Поняття про передачу тепла у твердих тілах, рідинах і газах. Пароутворення.

Електричні явища

Електризація тіл. Взаємодія наелектризованих тіл. Поняття про електричні заряди. Електричний розряд. Провідники та ізолятори. Блискавка. Правила безпечної поведінки під час грози. Електричне коло. Елементи електричних кіл. Складання електричних кіл. Дії електричного струму. Електроприлади. Правила безпечної поведінки з електроприладами. Електромобілі. Поняття про перетворення та передачу електроенергії.

Світлові явища

Світло і тінь. Природні та штучні джерела світла. Прямолінійне поширення світла. Утворення тіні. Прозорі, непрозорі та напівпрозорі предмети. Поняття про закони поширення світла. Як діє лінза? Як виникає зображення в оці?

Звукові явища

Джерела та характеристики звуку. Як поширюється звук? Швидкість звуку. Як ми чуємо? Вплив звуків на організм людини.

	Пізнаємо речовини та їхні зміни Речовини навколо тебе. Основні речовини, що входять до складу атмосфери (кисень, азот, вуглекислий газ), гідросфери (вода) та літосфери (пісок, вапняк, вугілля). Чисті речовини та суміші. Однорідні та неоднорідні суміші. Способи розділення сумішей. Повітря та морська вода – природні суміші. Зворотні та незворотні зміни речовин.			
	Пізнаємо астрономічні явища Земля і Місяць; зміна дня і ночі; зміна пір року. Добовий та орбітальний рухи Землі. Фази Місяця. Сонячні та місячні затемнення. Поняття про припливи та відпливи.			

Пізнаємо біологічні явища Живлення організмів Фотосинтез. Мінеральне живлення рослин. Рослини, які поєднують фотосинтез з іншими способами живлення. Різноманітність їжі, способів живлення і систем травлення тварин. Поняття про перетворення речовин в організмі людини (від травної системи до клітини). Дихання організмів Як дихають рослини. Різноманітність органів і способів дихання тварин. Подразливість, рухи організмів Різноманітність рухів рослин. Види руху тварин. Подразливість рослин і тварин. Розмноження організмів Порівняння типів розмноження рослин: нестатеве (спороутворення у папоротеподібних), статеве (утворення насіння у покритонасінних) і вегетативне (на прикладі папоротеподібних і покритонасінних рослин). Форми розмноження тварин. Ріст і розвиток організмів Як ростуть рослини, тварини, людина. Таємниці індивідуального розвитку різних організмів. Життєві цикли рослин і тварин. Тривалість життя.				
---	--	--	--	--

Астрономічні інструменти та спостереження Оптичні телескопи та радіотелескопи. Твої власні астрономічні спостереження. Бінокль. Небесна сфера. Зоряне небо. Сузір'я. Сонячна система Склад Сонячної системи. Сонце. Планети та карликові планети. Малі тіла. Метеороїди. Загальна характеристика планет земної групи та планет-гігантів. Кратери й астроблеми. Супутники та кільця планет. Пошуки життя в Сонячній системі. Проекти освоєння та колонізації Сонячної системи. Всесвіт Геоцентрична та геліоцентрична моделі Всесвіту. Сучасні уявлення про Всесвіт. Наше місце у Всесвіті.				
Взаємозв'язки організмів з неживою природою Середовище життя, чинники неживої природи. Водне середовище і пристосування до його умов рослин і тварин. Наземно-повітряне середовище і пристосування до життя в ньому рослин і тварин. Умови ґрунту як середовища життя і пристосування його жителів. Організми як середовище життя. Взаємозв'язки між живими організмами Паразити і хижаки. Нахлібники і квартиранти. Партнери. Ланцюги живлення. Пристосування рослин і тварин, щоб не бути з'їденими чи знайденими. Взаємозв'язки організмів між собою та неживою природою в різних угрупованнях Угруповання організмів, природні і створені людиною. Взаємозв'язки в прісній водоймі, морі чи океані. Взаємозв'язки в лісі й парку. Організми луки й городу, взаємозв'язки між ними та довкіллям. Взаємозв'язки організмів у ґрунті.				

	Виживання в пустелях. Життя рослин і тварин серед людей. Біологічні ритми організмів Періодичні зміни середовища життя і пристосування до них організмів.				
	Пізнай свої здібності Здібності та можливості людини. Як зрозуміти та розвинути свої здібності. Пам'ять і увага. Мозок – орган, який керує діяльністю організму. Вплив циклічних процесів у природі на організм людини. Мистецтво виживання Підкорення полюсів Землі. Робота полярників на станції Вернадського. Дослідження океанів і атмосфери. Підкорення найвищих вершин світу. Дослідження джунглів Амазонки. Сучасні екстремальні подорожі. Як змінити світ на краще Вплив діяльності людини на взаємозв'язки в природі. Парниковий ефект. Участь України в міжнародному співробітництві з охорони навколишнього середовища. Життя в екостилі та позитивні емоції.				

Географія		Річне оцінювання	Травень	
------------------	--	-------------------------	----------------	--

ГЕОГРАФІЯ	Вступ до географії. Географія – наука про нашу планету. Значення географічних знань для життя та діяльності людини. Основні друковані та електронні джерела географічної інформації. Методи географічних досліджень. Уявлення про Землю в давнину. Перші географічні карти. Відкриття материків та океанів. Значення навколосвітніх подорожей для пізнання Землі. Основні напрями сучасних географічних досліджень.		Контроль на робота	Травень 2026	
	Способи зображення Землі Масштаб та його види. Форма Землі на глобусі та карті. Особливості зображення земної поверхні на аерофотознімку, космічному знімку, плані місцевості, топографічному плані, географічній карті, глобусі. План місцевості: його ознаки, умовні знаки. Визначення напрямків на плані. Поняття про азимут. Орієнтування за планом місцевості. Абсолютна та відносна висоти точок. Зображення нерівностей земної поверхні горизонталями. Географічні карти як джерело інформації та метод дослідження. Елементи географічної карти. Загальногеографічні та тематичні карти. Географічні атласи. Фізична карта світу, півкуль, України. Шкала висот та глибин. Градусна сітка на географічній карті. Географічні координати.				

Літосфера – тверда оболонка планети Внутрішня будова Землі. Рухи літосферних плит. Землетруси. Вулкани. Гейзери. Робота текучих вод. Робота льодовиків та вітру, вивітрювання. Мінерали, гірські породи. Корисні копалини. Рельєф суходолу. Рівнини. Гори. Рельєф дна Світового океану.				
Атмосфера – повітряна оболонка Землі. Будова атмосфери. Температура повітря. Розподіл тепла на поверхні Землі. Атмосферний тиск. Вітер, його основні характеристики. Роза вітрів. Постійні та періодичні вітри. Вологість повітря. Хмарність. Атмосферні опади. Погода та клімат. Вплив людини на атмосферу				
Гідросфера – водна оболонка Землі. Склад гідросфери. Світовий океан та його частини. Суходіл в океані. Властивості вод океану. Рухи води в океані. Ресурси Світового океану. Річки та їх частини. Живлення та режим річок. Озера. Болота. Штучні водойми. Льодовики. Багаторічна мерзлота. Підземні води.				
Біосфера – оболонка живих організмів. Природні комплекси. Антропосфера Біосфера. Ґрунти. Природні комплекси. Географічна оболонка. Розселення людей на планеті. Карта густоти населення. Людські раси. Найбільші за площею та кількістю населення країни світу. Політична карта. Антропосфера та довкілля.				

Здоров'я, безпека та добробут	Форма контролю	Термін проведення	Примітка
ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ	Річне оцінювання	Грудень 2025	
Безпека і ризики. Ознаки безпеки і небезпеки. Ризики. Види і рівні ризику. Щоденні ризики. Причини й наслідки небезпечних ситуацій. Виправдані і невинуватені ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті.			
Безпека і ризики. Екстремальні і надзвичайні ситуації. Алгоритм дій в екстремальних ситуаціях.			
Навколишнє середовище. Види довкілля. Складові соціального довкілля. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек. Захист особистого майна.			
Природа і здоров'я. Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища. Акліматизація. Погодні умови і одяг.			
Технічний прогрес і здоров'я. Розвиток технологій. Вплив техногенного середовища на здоров'я людей. Екологічні проблеми довкілля. Як подбати про добробут наступних поколінь. Екологічні проблеми довкілля. Як подбати про добробут наступних поколінь.			
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я			
Харчування і здоров'я. Поживність і калорійність продуктів харчування. Особливості харчування підлітків.			
Збалансоване харчування. Як формуються харчові звички. Ознаки збалансованого харчування. Харчова піраміда. Калорійність харчування та			

енерговитрати залежно від фізичних навантажень			
Наслідки неправильного харчування. Причини й профілактика цукрового діабету, йододефіциту, харчових отруєнь. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога при харчових отруєннях. Харчові добавки і допінги, їх вплив на здоров'я. Практичне завдання: Відпрацювання алгоритму надання допомоги при харчових отруєннях. Аналіз маркування харчових продуктів. Вибір за показниками якості та безпечності.			
Особиста гігієна. Складові особистої гігієни. Засоби гігієни. Догляд за шкірою. Особиста гігієна під час занять спортом. Гігієна ротової порожнини.			
Особиста гігієна. Особиста гігієна під час занять спортом. Гігієна ротової порожнини.			
Профілактика інфекційних захворювань Епідемії інфекційних захворювань в історії людства. Епідемії нашого часу: ВІЛ-інфекція, туберкульоз, ковід-19. Шляхи інфікування та методи захисту. Профілактичні щеплення. Шляхи інфікування та методи захисту. Профілактичні щеплення			
РОЗДІЛ 2. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я			
Розвиток підлітка. Фізичний і психічний розвиток підлітка. Ознаки гармонійного розвитку. Потреби людини, розвиток потреб.			
Самооцінка і здоров'я. Поняття самооцінки. Види самооцінки. Вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини. Формування адекватної самооцінки.			

Ухвалення рішень. Види рішень. Алгоритм ухвалення зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я.			
Протидія соціальному тиску. Позитивні й негативні впливи засобів інформації. Вплив реклами на рішення людини. Рекламні хитрощі і маніпуляції. Соціальна і комерційна реклами. Рекламні стратегії тютюнових і алкогольних компаній.			
Тютюн і здоров'я. Міфи і факти про тютюн. Негайні наслідки куріння. Середньострокові і віддалені наслідки куріння. Нікотинова залежність. Вартість шкідливої звички.			
Небезпека алкоголю і наркотиків. Психоактивні речовини і здоров'я. Міфи і факти про алкоголь і наркотики. Вплив алкоголю на організм. Наслідки зловживання алкоголем. Наслідки зловживання алкоголем. Чому люди обирають тверезе життя.			
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я			
Спілкування і здоров'я. Засоби комунікації. Ефективне спілкування. Вербальне і невербальне спілкування. Стили спілкування: пасивний, агресивний, упевнений. Переваги і недоліки різних стилів спілкування. Ознаки і наслідки різних стилів спілкування. Переваги упевненої поведінки. Спілкування та особистий простір			
Навички ефективного спілкування. Активне слухання. Способи уникнення непорозумінь. Як спілкуватися у незнайомій компанії. Як робити компліменти. Уміння, необхідні для ефективного спілкування. Безпечне спілкування в інтернеті.			
Стосунки і здоров'я. Види стосунків. Ознаки здорових стосунків. Як стати командою. Способи покращення стосунків.			
Стосунки з однолітками.			

Позитивні й негативні впливи однолітків. Способи маніпуляцій. Як долати тиск однолітків. Підліткові компанії.			
Стосунки з однолітками. Попередження булінгу та кібербулінгу. Протидія булінгу. Допомога жертвам булінгу.			
Види і наслідки конфліктів. Поняття конфлікту. Види і способи розв’язання конфліктів. Запобігання ескалації конфліктів. Конфліктогени. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях. Алгоритм конструктивного розв’язання конфліктів.			
РОЗДІЛ 4. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ І ДОВКІЛЛІ			
Безпека оселі. Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека при користуванні засобами побутової хімії.			
Пожежна безпека оселі. Умови і причини виникнення пожеж. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План евакуації з будинку.			
Поведінка під час пожежі. Стадії розвитку пожежі. Гасіння пожежі на початковій стадії. Засоби пожежогасіння. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в разі загоряння одягу.			
Аварії на підприємствах. Види небезпечних промислових об’єктів. Дії учнівства під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту.			
Безпека велосипедиста. Історія велосипеда. Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки			

велосипедиста.			
Дорожня безпека велосипедиста. Безпечні місця для прогулянок велосипедом. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді.			
РОЗДІЛ 5. ДОБРОБУТ			
Фінансова грамотність. Економічна діяльність. Потреби та ресурси. Гроші. Ринок товарів і послуг. Доходи й витрати. Законні джерела доходів. Сплата податків.			
Підприємливість і волонтерство. Ознаки добробуту. Складники підприємливості. Творчість і власна діяльність для успішного майбутнього. Ефективна співпраця.			
Підприємливість і волонтерство. Життєві навички для розвитку підприємливості. Етика підприємницької діяльності. Доброчинність і волонтерство.			

№ п/п	Культура добросусідства	Форма контролю	Термін проведення	Примітки
		Річне оцінювання	грудень2025	
Розділ 1. Я, моя індивідуальність і безпека				
1	Мій приватний інформаційний простір.			
2	Доброчесність у використанні інформації. Захист приватного інформаційного простору	Контрольна робота		
3	Зовнішні вияви індивідуальності: одяг, зачіски, косметика			

4	Ресурси і потреби людини			
5	Моє безпечне дозвілля. Гра.			
6	Знання і навички як ресурс власного розвитку.			
7	Цінність освіти в сучасному світі			
8	Узагальнення			
	Виставлення тематичної			
Розділ 2. Я в спільноті				
9	Етикет під час релігійних свят у різних культурах.			
10	Ефективна комунікація та співпраця. Ненасильницьке спілкування.			
11	Як розпізнавати конфлікти та запобігати насильницьким конфліктам			
12	Булінг. Кібербулінг.			
Розділ 3. Я в громаді: діємо разом				
13	Доброчинність, милосердя, меценатство. Волонтерська допомога.			
14	Природне середовище як ресурс. Людина, дружна до природи.			
15	Підприємливість та ініціативність як ресурс розвитку власного добробуту і громади			
16	Культура та різноманіття як ресурс для розвитку громади та країни			
17	Узагальнення			

Музичне мистецтво			Річне оцінювання	Травень	
МУЗ ИЧН Е МИС ТЕЦТ ВО	<i>Жанри в музичному мистецтві</i>		Контроль на робота	травень 2026	
	Мирослав Скорик «Мелодія» у виконанні Богдани Півненко, Злати Огневич. Вольфганг Амадія Моцарт фрагменти з Симфонії № 40 (I частина), Реквієм (фрагменти), мюзикл «Моцарт». Арія –монолог Сальєрі («Убивча симфонія» Муз. В.Бодейчука, вірші. І.Зінківської «Українці»				
	<i>На крилах пісні</i> Укр.нар. пісня «Чом ти не прийшов», Платон Майборода « Рідна мати моя», Володимир Висоцький «Пісня про друга», Володимир Івасюк «У долі своя весна», Микола Дремлюга «Лірична пісня», «Думи мої, думи мої...» у виконанні Василя Жданкіна та А. Півоварова та Н.Дорофєєвої «Глобус» у вик. Станіслава Щербатих				
	<i>Мелодії романсів, серенад, балад</i> Романси: Л. Костенко, О Богомолець «Двори стоять», В. Курінський, муз. В. Губи «Канарейка», Я.Степовий Серенада або Ф.Шуберт Серенада.				

Музичний цикл ФранцШуберт.Вокальнийцикл «Прекраснамірошниця», «Упуть», «Мисливець», «Мельникіструмок». РобертШуман. «Кіаріна, «Шопен», «Паганіні» ізциклу «Карнавал».			
Гімн у музиці Михайло Вербицький. «Ще не вмерла України...», Невідомий автор. Студентський гімн «Гаудеамус», Гімн українських дітей. Муз. Л.Бетховена, переклад М. Лукаша «Ода до радості»			
Гімн у музиці Людвіг ван Бетховен. «Ода до радості» з фіналу Дев'ятої симфонії, Спірідон Самарас. Олімпійський гімн			
Хорові жанри Г.Ф.Гендель «Алілуя» з ораторії «Месія», Леонард Коен «Алілуя», ПьотрЯнчак «Алілуя»,Муз і вірші Т. Петриненка «Україна»			
Хорові жанри Й.С.Бах. Кавова кантата. Арія Лізнех «Ах, яка солодка на смак кава», К. Орф. Кантата «КармінаБурана» («О, фортуна!»)			
Українська хорова музика Д. Бортнянський. Хоровий концерт № 4 у вик. Національної			

	заслуженої капели України ДУМКА», Леся Дичко «Замок Шамбор» із хорового концерту «Французькі фрески»			
	Українська хорова музика Муз і вірші Т. Петриненка «Україна» в аранжуванні для віртуальних хорів І.Слободинського, Є Маляревського. Віртуальний хор у виконанні одного співака.			
	Опера Пісня «Засвіт встали козаченьки» у різних виконаннях, М.Лисенко. Опера «Тарас Бульба». Увертюра, пісня Кобзаря «Ой чи довго ще нам коритися панам», пісня Тараса «Гей, літа орел», хор «Гей, не дивуйте, добрії люди», аріозо Тараса «Що у світі є святіше». Фінал. Музика Г. Татарченка «Гей, ви козаченьки»			
	Батальні сцени у музиці Джузеппе Верді. Опера «Битва при Леньяно». Увертюра у вик. Симфонічного і духового оркестрів. Хор «VivaItalia!» з першої дії. Опера «Набукко» в інтерпретації Національної опери України. Хор полонених юдеїв та ін. фрагменти.			
	Батальні сцени у музиці Пекінська опера. Битва при Цзічжоу» (фрагменти)			

	Р. Вагнер «Політ валькірій із опери «Валькірії»			
	<i>Побутове музикування, танці</i> АсторП'яцолла. Лібертанго. Фламенко. Летка-єнка. <i>Муз. і вірші А.Комлікової «Школа мрії»</i>			
	<i>Жанр, який дарує оптимізм. Віват, оперета!</i> ІмреКальман. Арія Містера Ікс з оперети «Принцеса цирку», Ярослав Барнич. Пісня-танго з оперети «Гуцулка Ксеня», Пал Абрахам. Оперета «Бал у Савої» (танці на вибір)			
	<i>Камерно-інструментальні жанри: токата, прелюдія</i> Луї Дакен. Зозуля (клавесин) Жан-Фліпп Рамо. Перекличка птахів (фортепіано). ОтторіоРеспігі. Прелюдія. Токата «Зозуля» Василь Барвінський. «Сорока-ворона», «Горобчик». Прелюдія № 2 для фортепіано. Сергій Борткевич. «Гидке качення», «Соловейко» із циклу «Музичні картинки» за казками Г.К.Андерсона <i>Муз. і вірші У.Соколишин «Така зима лише на Україні»</i>			
	<i>Карнавал тварин. Сюїта</i> Каміль Сен- Санс. Карнавал тварин. Інтродукція, «Королівський марш лева», «Черепahi», «Слон», «Кенгуру», «Акваріум»			

	Руханка «Образи тварин»			
	Гумор у музиці. Скерцо. Фредерік Шопен. Скерцо для фортепіано №2 Поль Дека . скерцо «Учень чаклуна» М/ф «Фантазія» Юрій Шевченко «Гумореска» (соло на флейті Пана Г.Агратіна) <i>Муз. і вірші Н.Савки «Пес Патрон»</i>			
	Жанри й форми музики. Соната ДоменікоСкарлатті. Соната соль мінор «Котяча фуга» Дмитро Бортнянський. Соната до мажор для фортепіано. Вольфганг Амадей Моцарт. Соната № 11для фортепіано (ля мажор)			
	Інструментальні жанри в оркестрових барвах. Ноктюрн Едвард Гріг. Ноктюрн (фортепіано, оркестр) Фридерик Шопен. Ноктюрн. Клод Дебюссі. Ноктюрни для симфонічного оркестру. «Місячне сяйво» в різних інтерпретаціях: з вібрафоном, для хору а капела та з анімацією (мультфільм, Польща) <i>Муз. І.Шамо, вірші Ю. Рибчинського «Три поради»</i>			
	Інструментальні жанри. Елегія. Рапсодія. Мирослав Скорик. Елегія (для скрипки та оркестру), Карпатська рапсодія для симфонічного оркестру.			

	Валентин Сильвестров. Елегія для струнного оркестру. Картини Івана Марчука.			
	Пори року. Концерт. Антоніо Вівальді. Концерти із циклу «Пори року» у різних інтерпретаціях (Yanni. «The Storm», Ванесса Мей «Storm»). Бандура і баян. <i>Обробка Ольги Токар «Шум Go_A»</i>			
	Симфонія. Пастораль Віктор Косенко. Пастораль. Й.С.Бах. Пастораль Людвіг ван Бетховен. Симфонія № 6 «Пасторальна» (фрагменти за вибором). <i>Муз. В. Філіпенка, вірші А. Навродського «Веснянка».</i>			
	Симфонічні картини й ескізи Клод Дебюссі. Три симфонічні ескізи «Море» (з відео), Жак Ібер. Три симфонічні картини «Гавані», частина «Рим – Палермо», (1 (відео), 2, 3 частини у вик. Запорізького симфонічного оркестру) <i>Музика і вірші З. Красуляк «Білі кораблі»</i>			
	Фантазії безмежної польоти. Симфонічна поема Й.С.Бах «Хроматичні фантазії і фуги» ре мінор. Фазиль Сей. Джазова фантазія на тему Моцарта «Турецьке рондо» Ян Сібеліус. Симфонічна поема «Фінляндія»			

	Музично-театральні жанри. Водевіль. Опера -балет Моріс Жозеф Равель. Опера-балет «Дитя і чари» (фрагменти) Муз. Є.Карпенка, вірші Р. Алдоніної «Навчай мене музики»			
	Зустріч жанрів у музиці. Етюд Емманюель Шабріє. Скерцо-вальс. Віктор Косенко. Поема –легенда мі мінор Аліна Бойко. Етюд «Я люблю грати гами» Нікколо Паганіні – Ференц Ліст. Юнацький етюд № 4 «Мазепа» Віктор Косенко. Алеманда з циклу «11 етюдів у формі старовинних танців»			
	Електронна музика Карлхайнц Штокгаузен. Композиція на вибір. Джон Уільямс. Саундтрек з к\ф «Пірати Карибського моря»			
	Жанри кіномистецтва Добірка епізодів із кращими музичними фрагментами з фільмів про Гаррі Поттера Кузьма Скрябін «Мам», «Люди як кораблі» <i>Кузьма Скрябін «Мам»</i>			

Образотворче мистецтво		Річне оцінювання	Грудень 2024	Примітки
------------------------	--	------------------	--------------	----------

Жанри в образотворчому мистецтві. Портрет-дзеркало душі. Камерний і парадний портрет. Парний і груповий портрет. Релігійний жанр в образотворчому мистецтві. Монументальний живопис. Мозаїка, вітраж. Історичний жанр. Батальний жанр. Краса повсякденності: побутовий жанр. Анімалістичний жанр. Скульптурна анімалістика. Пори року: пейзаж у живописі. Чарівний світ речей: натюрморт. Зустріч жанрів в одній картині. Жанри фотомистецтва. Жанри в мистецтві мультиплікації.		Контрольна робота	Грудень 2025	
---	--	-------------------	--------------	--

Технології	Форма контролю	Річне оцінювання	Термін проведення	Примітка
Поняття про проектування. Методи проектування: метод біоніки. Сутність методу біоформ у створенні форми виробу	Самостійна робота.	Створення презентації до проектів	Травень 2026	
Правила внутрішнього розпорядку в навчальній майстерні, загальні правила безпечної праці та організації технологічної діяльності.				
Об'єкт проектної діяльності: Листівка <i>Основна технологія: Технологія виготовлення вишитих виробів початковими, лічильними та вільними швами.</i>				

Додаткові технології: технологія виготовлення аплікації (з текстильних і природних матеріалів)			
Вибір та обґрунтування об'єкта проєктування (види листівки). Планування роботи з виконання проєкту.			
Проектування моделі виробу. Моделі-аналоги. Графічне зображення виробу.			
Добір конструкційних матеріалів (тканина, нитки, картон) та інструментів (голки, ножиці, канва, наперсток) для роботи. Виготовлення основи листівки.			
Добір візерунка для вишивання. Знайомство з видами вишивальних швів та з технологіями виконання цих швів («штапівка», «косий хрест» тощо).			
Проблеми сталого розвитку: вплив технологій на навколишнє середовище. Відповідальне споживання. Вишивання оздоблювальних елементів.			
Кріплення оздоблювальних елементів до основи.			
Виготовлення листівки (клейовим способом)			
Остаточна обробка виробу. Захист проєкту. Вимоги до готового виробу	Самостійна робота. Створення презентації до проєкту		

Об'єкт проектної діяльності: Повітряний змій або «Крейзі ізонитка» <i>Основна технологія: технологія ізонитка (ниткографія) Додаткова технологія: технологія виготовлення вишитих виробів</i>			
Вибір та обґрунтування теми проекту. Планування роботи з виконання проекту.			
Проектування малюнка виробу методом біоформ. Графічне зображення. Моделі-аналоги. Знайомство з ниткографією			
Добір конструкційних матеріалів (текстильні матеріали) та інструментів. Послідовність виготовлення виробу.			
Підготовка основи, нанесення малюнка на картон за схемою			
Вишивання малюнка. Остаточна обробка виробу. Оформлення країв виробу.			
Захист проекту. Вимоги до готового виробу	Самостійна робота. Створення презентації до проекту		
МОДУЛЬ 2. ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЙ ТА КОНСТРУКЦІЙНИХ МАТЕРІАЛІВ Об'єкт проектної діяльності: Лялька-мотанка (оберіг) <u>Лялька-мотанка «На здоров'я»</u> <i>Основна технологія: технологія виготовлення ляльки-мотанки з джутових ниток</i>			

Вибір та обґрунтування теми проекту (виду ляльки-мотанки). Планування роботи з виконання проекту.			
Добір конструкційних матеріалів та інструментів для виготовлення ляльки-мотанки.			
Матеріали з вторинної сировини. Виготовлення ляльки-мотанки.			
Оздоблення ляльки-мотанки (на власний вибір)			
Остаточна обробка виробу. Захист проекту.	Самостійна робота. Створення презентації до проекту		
Об'єкт проектної діяльності: Музичний інструмент <i>Основна технологія: технологія обробки текстильних матеріалів ручним способом</i> <i>Додаткова технологія: технологія виготовлення вишитих виробів, технологія виготовлення аплікації (з текстильних матеріалів)</i> https://www.youtube.com/watch?v=yrcEqdMfbno			
Планування роботи з виконання проекту. Проектування прикраси методом біоформ. Графічне зображення. Розробка ескізу виробу.			

Добір конструкційних матеріалів та інструментів для створення виробу. Розкрій виробу за допомогою шаблонів Оздоблення іграшки (на власний вибір), виконання вишивки на деталях ялинкової прикраси			
З'єднання деталей виробу петельним швом, набивання наповнювачем. Остаточна обробка виробу. Захист проекту	Самостійна робота. Створення презентації до <u>проекту</u>		
Об'єкт проектної діяльності: Маріонетка «Лисичка» або «Фламінго»(із втулок туалетного паперу) Основна технологія: <i>Технологія виготовлення нових речей зі старих (апсайклінг).</i>			
Апсайклінг. <u>Нове життя старим речам</u>. Планування роботи з виконання проекту. Проектування поробки методом біоформ. Графічне зображення.			
Добір конструкційних матеріалів та інструментів для створення виробу. Виготовлення шаблонів виробу.			
Виготовлення маріонетки і перехрестя для керування лялькою			
Прив'язування ниток до перехрестя і оздоблення виробу (на власний вибір). Остаточна обробка виробу. Захист проекту	Самостійна робота. Створення презентації до проекту		

<i>Творче застосування традиційних і сучасних технологій декоративно ужиткового-мистецтва</i> Об'єкт проектної діяльності: Букет квітів <i>Основна технологія: технологія виготовлення виробів з бісеру</i>			
Вибір та обґрунтування теми проекту (види квітів). Планування роботи з виконання проекту. Моделі-аналоги.			
Знайомство з технологією виготовлення квітки паралельним низанням (плетіння «назустріч»).			
Добір конструкційних матеріалів й інструментів для роботи (ножиці, кусачки, круглогубці). Добір схеми.			
Естетизація власного побуту виробами декоративно-ужиткового мистецтва. Плетіння пелюсток квітів паралельним низанням. https://www.youtube.com/watch?v=2PTZS6IZdQc&ab_channel=KHelga			
Плетіння листочків та чашолистиків паралельним низанням. Виготовлення серединки квітки.			
Закріплення та нарощування дроту у виробі. З'єднання деталей виробу.			
Квітка <u>«Волошка»</u> . Плетіння пелюсток квітів паралельним низанням.			
Плетіння листочків та чашолистиків паралельним			

низанням. Виготовлення серединки квітки			
Нарощування дроту у виробі. З'єднання деталей виробу.			
Квітка «Підсніжник» (1 частина) Плетіння пелюсток квітів паралельним низанням.			
Плетіння листочків та чашолистиків паралельним низанням (2 частина), (3 частина). З'єднання деталей виробу.			
Остаточна обробка виробу. Оформлення букету з квітів. Захист проекту	Самостійна робота. Створення презентації до проекту		
Об'єкт проектної діяльності: Брелок «Улюблена команда» <i>Основна технологія: технологія виготовлення виробів із шкіри</i>			
Вибір та обґрунтування теми проекту. Планування роботи з виконання проекту.			
Проектування форми методом біоформ. Добір інструментів для роботи. Графічне зображення. Виготовлення шаблонів.			
Виготовлення брелка, вирізання деталей по шаблонам			
З'єднання деталей виробу, склеювання.			
Прикріплення кільця до брелока. Остаточна обробка виробу. Захист проекту.	Самостійна робота. Створення презентації до проекту		
Об'єкт проектної діяльності: Патріотичний браслет			

Основна технологія: <i>Технологія виготовлення виробів у техніці «макrame».</i>			
Знайомство з технікою «макrame» і її основними прийомами. Вибір та обґрунтування теми проекту Планування роботи з виконання проекту.			
Добір конструкційних матеріалів та інструментів для виготовлення браслету. Вимірювання шнура.			
Плетіння браслету. Виконання рухливої застібки браслету.			
Остаточна обробка виробу. Захист проекту.			
МОДУЛЬ 3. МІЙ ПОБУТ Об'єкт проектної діяльності: Фоторамка <i>Основна технологія: технологія обробки текстильних матеріалів ручним способом</i> <i>Додаткові технології: технологія виготовлення виробів з бісеру, аплікація, колаж</i>			
Вибір та обґрунтування теми проекту). Планування роботи з виконання проекту.			
Інтер'єр оселі. Зонування в інтер'єрі. Принципи формотворення життєвого простору. Проектування фоторамки методом фантазування. Графічне зображення.			

Добір конструкційних матеріалів та інструментів для виготовлення фоторамки.			
Виготовлення шаблонів. Вирізання рамки			
Виготовлення основи рамки, обклеювання її.			
Виготовлення деталей декору рамки (вирізання, склеювання, зшивання			
Прикріплення елементів декору на основу рамки.			
Оздоблення рамки різними декоративними елементами (за власним вибором).	Самостійна робота. Створення презентації до проекту		

Інформатика		Річне оцінювання	Травень	
Цифрові пристрої. Цифрові технології Цифрові пристрої. Використання цифрових пристроїв і технологій для реалізації інформаційних процесів. Санітарно-гігієнічні правила роботи з цифровими пристроями. Класифікація цифрових пристроїв. Цифрові технології. Використання цифрових інновацій для навчання, комунікації і творчості. «Цифровий слід».		Контрольна робота	грудень 2025	
	Комп'ютерні презентації Етапи створення комп'ютерної презентації. Анімація об'єктів на слайді. Анімація слайдів.			

Налаштування показу комп'ютерної презентації.			
Текстові документи Формати текстових документів. Списки в текстовому документі. Таблиці в текстовому документі. Графічні зображення в текстовому документі			
Графічні зображення Основні поняття комп'ютерної графіки. Растрова та векторна комп'ютерна графіка. Створення та опрацювання растрових зображень у графічному редакторі Krita. Створення й опрацювання векторних зображень у графічному редакторі. Шари, їх використання. Додавання тексту до графічних зображень. Створення багатoeлементних зображень.			
Моделювання Поняття моделі. Види моделей. Інформаційні моделі. Математичні моделі. Гіпотеза. Перевірка гіпотези з використанням моделі. Експеримент. Добір даних для перевірки гіпотез			
Електронні таблиці. Табличний процесор Редагування та форматування електронних таблиць Виконання обчислень в табличному процесорі. Побудова стовпчастих та кругових діаграм в табличному процесорі			

	Алгоритми і програми Величини. Команда присвоювання Цикли з параметром з величинами. Вкладені цикли. Розгалуження з величинами. Вкладені розгалуження. Цикл з передумовою. Цикли з розгалуженнями. Розгалуження з циклами.				
--	---	--	--	--	--

Фізична культура		Річне оцінювання	Травень	
-------------------------	--	-------------------------	----------------	--

Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка. Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним. Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями. Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку. Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті. Основи здорового способу життя. Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм. Вплив на організм загартування. Види та способи загартування. Правила безпеки при заняттях загартуванням. Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці. Емоційні стани під час фізичної активності. Виконання вправ для розвитку фізичних якостей – основа твого успіху. Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей. Правила змагань з обраних видів спорту/варіативних модулів Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін. Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності? Згубний вплив		Контрольна робота	Травень 2025	
--	--	----------------------	-----------------	--

заборонених препаратів допінгу на організм людини. Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності. Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ. Використання правил у практичній ігровій та змагальній діяльності. Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності. Захоплюючий світ спорту. Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені. Від Стародавньої Греції до сучасної України. Цікаві факти та інформаційні повідомлення, публікації, видання, фільми, інтернет ресурси, присвячені спорту. Самоконтроль під час занять та виконання фізичних вправ. Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини. Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами. Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники. Навантаження при фізичній активності, механізми втоми та їх вплив на фізичний стан. Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності. Причини коливань настрою під час рухової активності та ігрової діяльності. Стройові вправи перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед з кроку на місці; ходьба по діагоналі, «протиходом» та «змійкою» Додаткові вправи: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень				
--	--	--	--	--

посасти, профілактики (корекції) статичної плоскостопості Музично-ритмічні та танцювальні вправи: танцювальні кроки, елементи сучасних, народних, класичного танців, танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо. загальнорозвивальні вправи: загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; біг з гандикапом; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або варіативною частотою рухів, прискоренням, біг з «ходу»; 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»); вправи з різкою зміною темпу і напрямку руху; швидко-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 розвиток силової витривалості; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних				
--	--	--	--	--

силових якостей; вправи на підвищення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення статури; 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 опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо); вправи у подоланні опору еластичних предметів (гуми, пружини, тощо); вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища (біг вгору, виконання технічних прийомів боротьби з партнером, який має більшу масу тіла; 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. швидко-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 30-40 % від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії складає 6-10, кількість серій в уроці — 2-5; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча; 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; махові або пружні рухи з обтяженням, амортизатором або опорою партнера, тобто з протидією рухові (2- 3 підходи з 6-8 повтореннями); статичне утримання положень з найбільшим розтягуванням м'язів (2-3 підходи по 5-6с в кожному утриманні); статичні положення утримуються з розтягуванням, близьким до максимального і наступні махові рухи з найбільшим розтягуванням м'язів (вправи виконують в двох підходах з 2-3 повтореннями); вказані вище групи вправ з обтяженнями (1-2 підходах з обтяженням в 23% від ваги тіла, утримання до 2-3с.). 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); рівномірний біг до 1000 м; 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; вправи з опорою пов'язаних із значним напруженням з елементами статичності (статична витривалість). елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості; вправи з багатократним повторенням: з одноборств, підняття невеликих ваг, вправи на щаблі тощо; багатократні стрибки без перерви (на початку 15-20 сек., відпочинок - 5 сек. (темп максимальний), згодом до 1 і 2 хв). Вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правої 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. Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети. Бадмінтон. Місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Попередження травматизму на уроках; Правила змагань в одиночних та парних зустрічах. Поняття: точка удару, вихідне та ударне положення. Пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості.				
---	--	--	--	--

Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Підхід до волану з фіксацією ударного положення та ловіння волану зверху. Удар по волану. Удари відкритим боком ракетки (справа для праворуких), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки. Основні правила змагань. Рухливі ігри та естафети. Правила безпечної поведінки під час занять бадмінтоном Баскетбол. Історія розвитку українського баскетболу. Розвиток фізичних якостей швидкості, гнучкості. Правила гри. Жести судді. Правила подвійного кроку. Прості взаємодії двох і трьох гравців. Правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу. Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті. Особливості харчування баскетболіста; Спеціальні засоби фізичної підготовки. Рухливі ігри та естафети. Пересування Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті. Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки. Протидія нападаючому гравцю з м'ячом і без м'яча. Передачі, ловіння м'яча Утримання і укривання м'яча. Ловіння, передачі м'яча двома руками від грудей, зверху і знизу; однією рукою на місці та в русі, з відскоком від підлоги. Жонглювання м'ячом. Ведення м'яча Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча. Кидки м'яча Кидки однією рукою зверху з місця та у русі. Навчання сучасній техніці виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти. Системи гри у нападі та захисті. Ознайомлення з простими правилами позиційного нападу та захисту проти нападника з м'ячом і без м'яча.				
---	--	--	--	--

Волейбол. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму. Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста. 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. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча двома руками зверху. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма та бокова подача. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової). Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі за спрощеними правилами				
---	--	--	--	--

Гімнастика. Теоретичні відомості: Історія виникнення і розвитку гімнастики. Досягнення видатних гімнастів України. Техніка безпеки під час занять гімнастикою. Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму. Загальна фізична підготовка: Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, в парах, під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м'ячі, гантелі. Вправи з обертанням скакалки: Переступання, перекат (з п'ятки на носок), стрибки з обертанням скакалки однією рукою (іншою рукою, почергово з передачею скакалки з однієї руки в іншу), стрибки на двох, схресно (у стійці схресно правою (лівою)), на правій (лівій), з правої на ліву (біг), подвійний підскок (основний і додатковий низький стрибок з повільним обертанням скакалки), петлею. Комбіновані стрибки для розвитку координації: нарізно-разом (почергово), нарізно-схресно (почергово), на двох-з високим підніманням стегна (почергово стрибок на двох-стрибок на правій-стрибок на двох-стрибок на лівій). Стрибки через довгу скакалку (обертають двоє, учні виконують по черзі): вхід, стрибки вдвох (втрьох), в напівприсіді, в присіді. Орієнтовна комбінація видів стрибків зі скакалкою: З подвійним підскоком (4), стрибки на двох (4), на правій (4), на лівій (4), з правої на ліву з високим підніманням стегна (почергово права-ліва) (4), на двох (2), петлею (4), схресно правою (4), на двох (2), схресно лівою (4), почергово нарізно-разом (4), на двох (4).				
---	--	--	--	--

Стрибки на час на двох(30 секунд). Опорний стрибок: Настрибування в упор присівши –зістрибування прогнувшись з утриманням о.с. після приземлення (гімнастичний козел в ширину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків). Опорний стрибок способом «зігнувши ноги» з утриманням о.с. після приземлення. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» (гімнастичний козел в довжину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків). Вправи з рівноваги: Ходьба по гімнастичній колоді на носках, з високим підніманням стегна, приставними кроками правим (лівим) боком, швидкі кроки, переступання через предмети (кубики), повороти на 90 і 180 на носках, повороти в присіді. Статичні вправи на гімнастичній колоді: Присід, випад, рівновага («ластівка»); стійки на носках, на правій (лівій) зі зміною положення рук, стійка на одному коліні руки на пояс. Орієнтовна комбінація вправ на гімнастичній колоді (або гімнастичній лаві):				
--	--	--	--	--

	Вхід на колоду з додатковою опорою (без опори на низьку колоду чи гімнастичну лаву), стійка на носках, руки на пояс – 4 кроки на носках – 4 кроки з високим підніманням стегна руки в сторони (з оплеском під стегном), руки в сторони – присід, руки на пояс – поворот ліворуч (праворуч)– стійка - 3 приставних кроки лівим (правим) боком, руки на пояс – стійка схресно правою (лівою) – поворот кругом – три приставних кроки правим (лівим) боком – поворот праворуч (ліворуч) – рівновага, руки в сторони («ластівка») – поворот кругом на носках – 5-6 швидких кроків на носках – випад правою (лівою), руки в сторони – ходьба до кінця колоди – зістрибування з утриманням основної стійки після приземлення. Акробатичні вправи: Перекат назад з упору присівши, перекат вперед в упор присівши, круговий перекат, перекат вправо (вліво), перекид вперед, перекид назад, довгий перекид, перекид вперед схресно, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя. Орієнтовна комбінація елементів вправ: Рівновага, руки в сторони («ластівка») - випад правою (лівою) –перекид вперед – перекид вперед схресно – поворот кругом – перекид назад -перекат назад в стійку на лопатках - перекат вперед – стійка ноги нарізно - «міст» з положення стоячи (з допомогою) –упор присівши – перекид вперед – перекид назад в напівшпагат, руки в сторони – опора руками, стрибком упор присівши – о.с. Вправи у висах і упорах: Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); згинання розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави. Хлопці: підтягування з вису; Орієнтовна комбінація: вис стоячи – махом однієї, поштовхом другої пійом переворотом в упор – махом назад			
--	--	--	--	--

	зістрибування – о.с. після приземлення; згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Лазіння по канату та гімнастичній стінці: Лазіння і перелізання по гімнастичній стінці: в різних напрямках (вертикальному, горизонтальному та по діагоналі) однойменним способом, різнойменним. Лазіння по канату в три прийоми. Дартс. Характеристика гри дартс. Особиста гігієна гравця в дартс. Вимоги до одягу. взуття. Безпечний спосіб кидання дротиків. Встановлення мішені, висота, відстань до місця кидків, послідовність кидків, ведення рахунку.				
--	--	--	--	--	--

Кидки по мішені з закритими очима Кидки з відміткою зони прицілювання на мішені. Кидки на влучність. Кидки з різної відстані до мішені. Аналіз техніки виконання кидка дротика. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку гнучкості кисті рук, спеціальні індивідуальні вправи для розвитку прикладних, фізичних якостей та особистісних властивостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Особливі траєкторії руху дротика. Вибір позиції для здійснення кидків. Положення тулуба, ніг, рук, голови під час виконання кидка. Рух руки під час кидка. Техніка безпеки до та під час кидків дротиками. Розрахунок часу на кидок. Кидки в певну зону мішені. Кидки в певний сектор мішені. Кидки в мішень з підрахунком очок. Кидки в мішень із зміщенням початкового розміщення, дислокації ніг. спеціальні індивідуальні вправи для розвитку прикладних, фізичних якостей та особистісних властивостей Вправи для розвитку самоконтролю, окоміру, рівноваги, відновлення емоційного стану. Знання правил ігор: «набір очків». «Швидкий раунд». «501». «301». «101». «Американський крикет» та ін. Техніка безпека при поводженні з дротиками. Траєкторії польоту дротика швидкість вильоту, кут входу в мішень. Темп, ритм кидків. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей: рівноваги, гнучкості, окоміру, самоконтролю емоційного стану. Змагання з дартсу. Правила проведення змагань з дартсу. Суддівство. Складання протоколу змагань, правила підрахунку очок. Визначення сектора попадання до кидка. Кидки із закритими очима. Вправи для відновлення емоційного стану. вправи для профілактики плоскостопості.				
---	--	--	--	--

Доджбол. Місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор. Значення для команди точних кидків та ловіння гравцем м'яча. Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя. 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 для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи в ускладнених умовах. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Кидки м'яча однією рукою зверху. Кидки м'яча однією рукою знизу. Ловіння м'яча однією рукою знизу після переміщення. Вибір місця для виконання кидка. Вибір місця для ловіння. Кидки м'яча різними способами. Ловіння м'яча знизу після виконання кидка. Навчальна гра доджбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Вибивний» та інші.				
---	--	--	--	--

Дитяча легка атлетика. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості. Рівномірний біг. Біг за сигналом. Біг з різних стартових положень. Біг з поворотом. Біг по віражу. Стрибки. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи. Вправи на комунікацію. Бігові види: біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами-висота 40см), Біг з перешкодами (слалом), Біг «по швидкісній драбині». «Формула – 1». Естафетний біг. Біг на витривалість без врахування часу. «Формула віражів»: спринтерський і бар'єрний біг Стрибкові види: Стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку Види метань: Метання дитячого спису, Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортেকс), Метання стоячи на колінах, «Обертальне метання», Метання диска Настільний теніс. Загальна характеристика гри в настільний теніс. Основні правила гри в настільний теніс. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук Імітаційні вправи. Вправи для розвитку швидкості реакції Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Виконання захисних прийомів техніки гри: зрізка справа та зліва. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з нижнім обертанням м'яча. Елементи навчальної гри Правила безпечної поведінки під час занять настільним тенісом				
--	--	--	--	--

Панна. Місце української панни на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту та ігор. Значення для команди точних ударів та прийому гравцем м'яча від стіни. Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя. Спеціальні та прикладні фізичні вправи. 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 для розвитку сили м'язів стопи ніг. Імітаційні вправи в ускладнених умовах Техніко-тактичні вправи. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Удари м'яча. Удари м'яча внутрішнім та зовнішнім боком стопи. Прийом м'яча після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для прийому. Удари м'яча в парній грі. Прийом м'яча від стіни після виконання удару. Навчальна гра панна за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші. Пляжний бадмінтон Місце українського пляжного бадмінтону на сучасному етапі розвитку європейських та світових ігор. Значення для команди точних ударів та прийому гравцем волана. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику Спеціальні та прикладні фізичні вправи. 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 для розвитку сили м'язів кистей рук.				
---	--	--	--	--

Імітаційні вправи в ускладнених умовах. Техніко-тактичні вправи. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Подача волана знизу. Удари знизу. Прийом знизу після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для прийому. Подачі в парній грі. Прийом після виконання удару. Навчальна гра за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші. Пляжний волейбол Етапи розвитку пляжного волейболу в світі та в Україні. Еволюція правил гри у пляжний волейбол. Основні правила гри у пляжний волейбол. Загальні ігрові положення гри пляжний волейбол. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення у спорті. Попередження спортивного травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; біг «ялинкою» з торканням поверхні майданчика, пересування різними способами та кроками. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху та знизу на місці, у русі, верхньої прямої подачі, блокування. Стійки, пересування приставними кроками. Імітація передачі м'яча двома руками зверху, знизу, на місці, після переміщення; імітація верхньої прямої подачі, блокування. Помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів. Вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Ігри: «Малюкбол», «Малюкбол двома м'ячами», «Міні волейбол», волейбол, пляжний волейбол за спрощеними умовами. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.				
---	--	--	--	--

	Футбол Витоки українського футболу. Видатні футболісти України. Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні. 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; 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 зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба. Зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі. Ведення м'яча: вивчені способи ведення м'яча. Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень. Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе. Відбирання м'яча: вивчені прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою із суперником. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки. Індивідуальні дії в захисті: вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча. Групові дії в захисті: вибір позиції; вміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.				
--	--	--	--	--

Шахи Етапи шахової партії. Завдання етапів. Дебют, мітельшпіль, ендшпіль. Дебют як підготовча стадія до подальшої боротьби у шаховій партії. Розіграти дебют, спираючись на характеристику основних принципів – боротьба за центр, розвиток фігур та безпека короля. Типові помилки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Перехід до наступної стадії шахової гри – мітельшпілю. Місце мітельшпілю в шаховій партії. Завдання та принципи гри в мітельшпілі, його основні складові: створення небезпеки фігурам противника, вигідні та невикладні взяття. Використання простих комбінаційних ідей на практиці. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Правила проведення змагань з шахів. Особливі правила бою. Розв'язування шахових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Комбінації в мітельшпілі. Мотиви комбінації, завдання комбінації в мітельшпілі. Елементарні методи оцінки ситуацій, що утворилися. Використання простих комбінаційних ідей на практиці. Розгляд шахових партій майстрів. Вправи для відновлення емоційного стану. Правила проведення змагань з шахів.				
---	--	--	--	--

Особливі правила бою. Розв'язування шахових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Комбінації в мітельшпілі. Мотиви комбінації, завдання комбінації в мітельшпілі. Елементарні методи оцінки ситуацій, що утворилися. Використання простих комбінаційних ідей на практиці. Розгляд шахових партій майстрів. Вправи для відновлення емоційного стану. Позиції, до яких слід прагнути в ендшпілі. Переваги у співвідношенні сил: король і ферзь проти короля; тура та король проти короля. Патові ситуації, як їх не допустити з перевагою сил. Бачення закінчення партії, її результат - мат. Розв'язування шахових комбінаційних діаграм, що завершуються шахом, матом чи значною перевагою. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Значення та централізація короля. Реалізація суттєвих матеріальних переваг в простих закінченнях. Елементарні пішакові закінчення. Правила проведення змагань з шахів. Правила поведінки за шаховою дошкою. Вибір ходу. Розв'язування шахових комбінацій, завдань. Гра в шахи. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Шашки Місце мітельшпіля в шашковій партії. Аналіз дебюту, перехід до мітельшпіля.				
---	--	--	--	--

Завдання гри в міттельшпілі. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Використовувати „турецький удар”, „коло пошани” у комбінаційній грі в міттельшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри. Правила проведення змагань з шашок. Особливі правила бою: „турецький удар”, „чортове колесо” або „коло пошани”. Розв’язування шашкових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Комбінації в міттельшпілі. Мотиви комбінації, завдання комбінації в міттельшпілі. Розгляд шашкових партій майстрів. Позиції, до яких слід прагнути в ендшпілі. Бачення закінчення партії, її результат. Правило трикутника Петрова. Штик Гоняєва. Дамка проти кількох простих шашок. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Дві дамки проти дамки і простої шашки – нічийне закінчення партії. Розв’язок шашкових діаграм. Правила проведення змагань з шашок. Правила поведінки за шашковою дошкою. Вибір ходу. Розв’язування шашкових комбінацій, завдань. Вправи для відновлення емоційного стану.				
--	--	--	--	--

Ритміка		Річне оцінювання	Травень	
---------	--	------------------	---------	--

	АЕРОБІКА Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Здоров'я та здоровий спосіб життя. Особливості впливу різних фізичних вправ аеробіки на організм людини. Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки. Невербальні команди. Заборонені вправи в аеробіці. 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. Танцювальні рухи. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід. Вправи для розвитку сили - для м'язів шиї; - для м'язів рук і плечового пояса; - для м'язів тулуба; - для м'язів ніг. Вправи для розвитку сили з використанням сучасного обладнання. Вправи на гнучкість		Контрольна робота	Травень 2026	
--	---	--	----------------------	-----------------	--

	- 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. Складання комбінацій з базових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід. АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ. Правила змагань з окремих видів змагальної програми з акробатичного рок-н-ролу (парні та команди). Особливості впливу різних фізичних вправ акробатичного рок-н-ролу на організм людини. Базові різновиди основного кроку та комбіновані різновиди основного кроку в парі та команді. Способи виконання рухів Синхронне виконання рухів. Асинхронне виконання рухів: -виконання основного кроку з перебудовами у базові фігури з лінії; -виконання основного кроку з перебудовами у базові фігури з іншої базової фігури; - рухи у взаємодії Взаємодії за допомогою помпонів: передачі, перекиди. Взаємодії без участі помпонів:				
--	---	--	--	--	--

	контактні, безконтактні. Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках. Танцювальні рухи різноманітних стилів. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання. Побудови та перебудови Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола). Складні побудови – побудови, що поєднують декілька геометрично вірних побудов. ЧИРЛІДИНГ Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Правила змагань з окремих видів змагальної програми з чирлідінгу, Особливості впливу різних фізичних вправ чирлідінгу на організм людини. <i>Базові позиції рук чирлідінгу, додаткові та комбіновані позиції рук.</i> Комбінації базових позицій рук на 8 та 16 рахунків. Виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною положення тулуба, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками. <i>Заклички (чир-заклички, чант-заклички)</i> Вивчення запропонованих, самостійне складання.				
--	--	--	--	--	--

	Виконання закличок українською, англійською мовами, у поєднанні з базовими позиціями рук, з використанням різноманітних реквізитів (помпони, рупори, прапори, банери, вказівників). <i>Способи виконання рухів</i> Синхронне виконання рухів. Асинхронне виконання рухів: - потокове виконання «ріплами»; - почергове виконання (рухи виконуються підгрупами); - контрасне виконання (рухи виконуються контрастно, підгрупами); - «хорове» виконання (виконання різноманітних рухів одночасно); <i>Танцювальні рухи різноманітних стилів.</i> Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання. <i>Побудови та перебудови</i> Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола). Складні побудови – побудови, що поєднують декілька геометрично вірних побудов. <i>Перешикування і перебудови</i> із різноманітних побудов, з використанням комбінації базових позицій рук під час перебудов, виконувати побудови і перебудови під музичний супровід. <i>Стрибки</i> (прямий стрибок, стрибок ноги нарізно, групування).				
--	--	--	--	--	--

	Виконання стрибків, поєднання стрибків у комбінації, виконання стрибків у поєднанні з комбінаціями базових позицій рук, танцювальних комбінацій, під музичний супровід, під час виконання чир-, чант- заклички, різними способами виконання рухів. <i>Акробатичні елементи</i> (перекиди, стійки на руках, перекид боком). Станти з положення бази «сидячи на п'ятах».				
--	---	--	--	--	--

З індивідуальним навчальним планом погоджуюсь:

батьки здобувача освіти

підпис

ПІБ

здобувач освіти

підпис

ПІБ