

СХВАЛЕНО

**Рішення педагогічної ради
Бориславської гімназії №6
Бориславської міської ради
Львівської області
Протокол №1 від 29.08.2024 р.**

ЗАТВЕРДЖЕНО

**Директор
Бориславської гімназії №6
Бориславської міської ради
Львівської області**
_____ **О.В. Шепіда**

Фізична культура Навчальна програма

**7 клас
3 години на тиждень
(105 годин на рік)**

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

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

2024/2025н.р

I. Вступна частина

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

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

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

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

Компетентнісний потенціал освітньої галузі фізичної культури та базові знання зазначені в додатку 21 до Держстандарту. Основою формування ключових компетентностей є особистісні якості, особистий, соціальний, культурний і навчальний досвід учнів; їх потреби та інтереси, які мотивують до навчання; знання, уміння та

ставлення, що формуються в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі, у різних життєвих ситуаціях.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

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

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

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

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

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

Семестрове оцінювання передбачає оцінювання загальних груп результатів та загальну оцінку. Загальна оцінка за фізичну культуру виставляється на основі оцінювання загальних груп результатів, які діагностуються у тематичному підсумковому оцінюванні. Річне оцінювання виставляється за результатами двох семестрових оцінок, з урахуванням

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

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

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

II. Змістова лінія

7 клас

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

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

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

30–50 м прискореного бігу зі швидкістю 4,0–4,5 м/с; стрибки через скакалку; згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хл.) від лави (дівч.); підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50°; кидання і ловіння набивного м'яча в парах; вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування.		Інтегровані завдання: Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.
---	--	---

Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ (25год)

Учень\учениця: Знає: історія розвитку Українського баскетболу сучасності; досягнення українських баскетболістів останніх років; ведучи баскетбольні клуби; гравців збірних команд України. Різновиди баскетболу. Пояснює: правила поведінки і техніки безпеки	Українській баскетбол на сучасному етапі розвитку. Різновиди баскетболу. Виховання витривалості. Простіші взаємодії гравців у нападі. Організація самостійних заняття баскетболом.	Виступи баскетбольних команд України на міжнародній арені. Цікаві відеофрагменти виступу баскетбольних клубних і збірних команд України. Найбільш яскраві моменти атакуючих дій відомих баскетболістів країни.
--	--	---

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

Демонструє: різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників; чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча; Застосовує: чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок; кидок м'яча у корзину після подвійного кроку; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальних ігор. Усвідомлює: простіші варіанти і правила організації позиційного нападу у парах - трійках та правила захисних дій проти гравців без м'яча і з м'ячем.	Чергування різних способів пересувань з веденням, передачами та кидками м'яча. Жонглювання м'ячем. Варіанти і правила взаємодії гравців у позиційному нападі. Протидія атакуючим діям суперника з м'ячем і без м'яча.	Обговорення та дискусії: «Взаємодії гравців у нападі і захисті». «Організація позиційного нападу». «Правила позиційного нападу». Складання вправи у жонглюванні м'ячем. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Організація позиційного нападу – простіші варіанти атак». Складання комплексу спеціальних вправ для розвитку витривалості. Практична діяльність: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях, технічних прийомах і тактичних індивідуальних і групових взаємодіях під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних приємів з окремими завданнями із вивчення інших предметів
---	--	--

Варіативний модуль ВОЛЕЙБОЛ (20год)

Учень\учениця: Знає: правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки, розміщення гравців та правила переходу на майданчику.	Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки	Практичне виконання Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Стрибкові вправи,
--	--	---

характеризує досягнення українських волейбольних команд; називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей. Володіє та використовує: підготовчі та спеціальні вправи волейболіста; пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), обирає вихідне положення для передач та прийому м'яча; Уміє: виконувати стрибкові вправи; вправи для розвитку гнучкості, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності Пояснює значення спеціальної фізичної підготовки волейболіста, роль підвідних та імітаційних вправи у навчанні гри у волейбол. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри. Взаємодію гравців передньої і задньої ліній та систему гри «кутом уперед»; бере участь у навчальній грі та естафетах.	волейболістів. Загартування організму Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила гри у волейбол. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. стрибкові вправи та вправи на розтягування; Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. Кидки набивного м'яча. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед». Навчальна гра волейбол. Рухливі ігри та естафети.	спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей. Пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад). Передача м'яча двома руками зверху над собою. Прийом м'яча двома руками знизу. Формування життєво необхідних умінь і навичок. Пошукові завдання самостійний пошук досягнень українських волейбольних команд на міжнародній арені; інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історія розвитку волейболу, вплив волейболу на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест «Вгадай, назви, виконай» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди «Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені». Інтегровані завдання Роль фізичної культури (волейболу) для збереженні здоров'я учнів Реалізація
---	--	--

Дотримується правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять волейболом, правил змагань, режиму дня, харчування та особистої гігієни. Контролює самопочуття під час виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичної культури для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху. виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з передачами та прийомами; нижню пряму та бокову подачі; кидки набивного м'яча двома руками зверху в парах з положення стоячи (0,5–1 кг); кидки волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання тенісного м'яча в ціль; верхню пряму подачу в стіну з відстані 5–8 м та на точність на партнера; верхню пряму подачу через сітку; прийом м'яча двома руками знизу;		ключових компетентностей при вивченні модуля «Волейбол». Участь у конкурсах та змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, Учнівських Лігах та Гімназіаді учнівської молоді
Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА (25год)		
Учень\учениця:	Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою.	Обговорення та дискусії «Як я маю виконувати вправи, щоб не зашкодити

Дотримується: правил безпечної поведінки під час занять. Називає : досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені. Пояснює: техніку виконання низького старту та стартового розгону, високого старту, правила проведення змагань з бігу; необхідність контролю за питним режимом при заняттях легкою атлетикою. Характеризує: фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики. Володіє: технікою бігу на короткі (спринтерські) дистанції, з перешкодами, метання малого м'яча, стрибків. Бере участь: у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики); рухливих іграх, естафетах з елементами бігу, стрибків, метань. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; власний емоційний стан. Демонструє: - біг на спринтерські дистанції (30м, 60м); - повторне	Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Класифікація легкоатлетичних видів. Низький старт. Стартовий розбіг. Високий старт. Правила проведення змагань з бігу. Питний режим при заняттях легкою атлетикою. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань. Естафети з елементами бігу, стрибків, метань. Біг і стрибки на «швидкісній драбині». Біг Біг 30м, 60м. Низький старт. Повторне пробігання (20-60 м). Спеціальні бігові вправи (СБВ). Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). Біг по віражу. Естафетний біг. Передача естафетної палички на місці та в русі. Рівномірний біг до 1000 м. Високий старт. Біг за сигналом (зоровим, слуховим). Стрибки. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у	собі та оточуючим?» «Як я маю вчинити, якщо бачу, що хтось порушує правила безпечної поведінки?» «Які фізичні якості розвиваються засобами легкої атлетики?» Пошукові завдання: передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про легку атлетику та її вплив на організм людини, результати змагань, опис техніки виконання елементів тощо) Участь у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики). Проектна діяльність: підбір вправ для розвитку швидкості (індивідуальний, груповий). Практична діяльність: виконання різноманітних рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Участь у естафетах, рухливих іграх, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних заходах. Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ
---	--	--

пробігання (20-60 м); - низький, високий старт; - біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку; - біг по віражу; - передачу естафетної палички на місці та в русі; - рівномірний біг до 1000 м; - біг за сигналом (зоровим, слуховим); - біг з різних вихідних положень; - стрибок у довжину з місця; - стрибки у глибину (20-40 см); - вертикальні стрибки догори обома ногами; - стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч; - біг і стрибки на «швидкісній драбині»; - спеціальні бігові вправи (СБВ); - спеціальні стрибкові вправи (ССВ); - спеціальні вправи для метань (СВМ); - стрибок у висоту з розбігу; - стрибок у довжину з розбігу; - метання тенісного м'яча (вортекса) на дальність; - метання малого м'яча у горизонтальну, вертикальну ціль.	висоту з місця. Стрибок у глибину. Стрибок у висоту з розбігу. Стрибок у довжину з розбігу. Спеціальні стрибкові вправи (ССВ). Метання. Спеціальні вправи для метань (СВМ). Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну). Метання малого м'яча (воттекса) на дальність.	легкої атлетики, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.
Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Варіативний модуль ФУТБОЛ (35год)		
Учень\учениця: Пояснює: значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста.	Історія українського футболу. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста.	Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу.

Наводить приклади профілактики травматизму під час занять футболом. Характеризує історію українського футболу. Дотримується правил гри у футбол, правил безпеки під час уроків футболу. Володіє технікою виконання вправ. Виконує: стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу Виконує: пересування: пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари різними способами; удари на точність і дальність; удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність; зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка з поворотом до 180° внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається; ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та	Профілактика травматизму під час занять футболом. Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою: удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба. Зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому. Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом»,	Обговорення та дискусії. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навчичок. Участь у змаганнях. Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей. Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей. Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно. Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи. Фронтальна форма виконання вправ. Колова форма виконання вправ.
---	---	--

обведення; відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру; фінти «зупинкою» після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча; відбирання м'яча: відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ; жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча у грі на виході. Застосовує: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вивчені технічні прийоми (раціонально); взаємодію з партнерами під час організації атаки; взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання»; протидію передачам, веденню та удару по воротах; розіграш удару від своїх воріт, уведення м'яча у гру партнеру, що відкривається,	«ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ. Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і після розбігу. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки. Індивідуальні дії у захисті: вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Групові дії в захисті: вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.	
---	---	--

після ловіння (для воротарів). Визначає раціональну позицію в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.		
---	--	--