

Затверджено  
рішенням педагогічної ради  
Суходільської гімназії  
№ \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  
Директор ЗО

\_\_\_\_\_ Іванна КУЗИК

**Навчальна програма**  
**«Фізична культура. 7-9 класи»**

**для закладів загальної середньої освіти**

**(автори:** *Баженков Є. В., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., Дніпров О. С., Бідний М. В.,  
Ребрина А. А., Дерезянюк 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

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма «Фізична культура» для 7-9 класів – це комплексна програма базового предметного навчання фізичної культури, яка забезпечує наступність між базовою та профільною середньою освітами.

Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 7-9 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для реалізації завдань освітньої галузі «Фізична культура» Державного стандарту базової середньої освіти (далі – Держстандарт).

### **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.

### **Мета реалізовується комплексом завдань:**

- створення умов для формування особистісних якостей та когнітивних властивостей учнів та учениць;
- розширення особистого соціального, культурного і навчального досвіду учнів та учениць в тому числі й під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності;
- формування мети, ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання фізичних вправ, систематичної рухової діяльності та здорового способу життя;
- створення умов для мотивації до навчання на основі використання потреб та інтересів учнів та учениць;
- формування знань, умінь та ставлення, щодо застосування фізичних вправ, набутого рухового досвіду у різних життєвих ситуаціях;
- формування здатності до моделювання рухової діяльності з врахуванням фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму;

- розвиток природних здібностей під час виконання фізичних вправ, ігрової та змагальної діяльності;

- формування уявлень про факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі;

- формування здатності до контролю фізичного і психоемоційного стану у процесі рухової діяльності;

- формування здатності дотримуватися здорового способу життя, а також правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Учитель має створити умови щодо формування в учнів та учениць компетентностей та базових знань визначених Держстандартом. **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.

**Освітній процес з фізичної культури має бути спрямований на формування в учнів/учениць наступних наскрізних вмінь: читати з розумінням,** що передбачає здатність до емоційного, інтелектуального, естетичного сприймання й усвідомлення прочитаного, розуміння інформації, записаної (переданої) у різний спосіб або відтвореної технічними пристроями, що охоплює, зокрема, уміння виявляти приховану і очевидну інформацію, висловлювати припущення, доводити надійність аргументів, підкріплюючи власні висновки фактами та цитатами з тексту, висловлювати ідеї, пов'язані з розумінням тексту після його аналізу і добору контраргументів;

- **висловлювати власну думку в усній і письмовій формі,** тобто словесно передавати власні думки, почуття, переконання, зважаючи на мету та учасників комунікації, обираючи для цього відповідні мовленнєві стратегії;
  - **критично і системно мислити,** що виявляється у визначенні характерних ознак явищ, подій, ідей, їх взаємозв'язків, умінні аналізувати та оцінювати доказовість і вагомість аргументів у судженнях, зважати на протилежні думки та контраргументи, розрізняти факти, їх інтерпретації, розпізнавати спроби маніпулювання даними, використовуючи різноманітні ресурси і способи оцінювання якості доказів, надійності джерел і достовірності інформації;
  - **логічно обґрунтовувати позицію** на рівні, що передбачає здатність висловлювати послідовні, несуперечливі, обґрунтовані міркування у вигляді суджень і висновків, що є виявом власного ставлення до подій, явищ і процесів;
    - **діяти творчо,** що передбачає креативне мислення, продукування нових ідей, добросовісне використання чужих ідей та їх доопрацювання, застосування власних знань для створення нових об'єктів, ідей, уміння випробовувати нові ідеї;
    - **виявляти ініціативу,** що передбачає активний пошук і пропонування рішень для розв'язання проблем, активну участь у різних видах діяльності, їх ініціювання, прагнення до лідерства, уміння брати на себе відповідальність;
  - **конструктивно керувати емоціями,** що передбачає здатність розпізнавати власні емоції та емоційний стан інших, сприймати емоції без осуду, адекватно реагувати на конфліктні ситуації, розуміти, як емоції можуть допомагати і заважати в діяльності, налаштовуючи себе на пошук внутрішньої рівноваги, конструктивну комунікацію, зосередження уваги, продуктивну діяльність;
    - **оцінювати ризики,** що передбачає вміння розрізняти прийнятні та неприйнятні ризики, зважаючи на істотні фактори;
    - **приймати рішення,** що передбачає здатність обирати способи розв'язання проблем на основі розуміння причин та обставин, які призводять до їх виникнення, досягнення поставлених цілей з прогнозуванням та урахуванням можливих ризиків та наслідків;
    - **розв'язувати проблеми,** що передбачає вміння аналізувати проблемні ситуації, формувати проблеми, висувати гіпотези, практично їх перевіряти та обґрунтовувати, здобувати потрібні дані з надійних джерел, презентувати та аргументувати рішення;
    - **співпрацювати з іншими,** що передбачає вміння обґрунтовувати переваги взаємодії під час спільної діяльності, планувати власну та групову роботу, підтримувати учасників групи, допомагати іншим і заохочувати їх до досягнення спільної мети.
- Завдання навчального предмета** реалізують вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти, які передбачають, що учень/учениця: – формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання; – систематично займається фізичною культурою, володіє технікою виконання фізичних вправ;

– усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання. **Пріоритети змісту і структура програми**

Програмою передбачено базове предметне навчання фізичної культури, наступність початкової і базової середньої освіти, що проявляється насамперед у продовженні формування ключових і предметних компетентностей та наскрізних умінь, необхідних для свідомого вибору учнями подальшого життєвого шляху та самореалізації, навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії. Специфічним для цього рівня середньої освіти є більш глибока диференціація змісту за предметною галуззю «Фізична культура» з урахуванням інтересів та обдарувань учнів. Тому на рівні базової середньої освіти, а саме у 7–9 класах, зростає важливість структуризації змісту та обсягу базових наукових знань, необхідних у шкільному навчанні, та їх ролі у формуванні особистості з різними інтересами, потребами, здібностями.

Компетентнісні засади навчання фізичної культури зміщують акцент у бік формування вмінь застосовувати набуті знання в практичній діяльності і розвитку особистості. Створення в освітньому процесі умов для формування вмінь здобувати необхідну інформацію для розв'язання посталих проблем у різноманітних практичних ситуаціях: у навчанні, професійній діяльності, побуті тощо, є пріоритетним завданням вчителя. Тобто провідна роль в освітньому процесі належить не стільки обсягу засвоєних знань і здатності їх відтворювати, як операціональності здобутого знання, здатності особи актуалізувати його в різних сферах життєвої практики. Це передбачає активне використання вчителем єдності особистісно орієнтованого, діяльнісного і компетентнісного підходів спрямованих на мотивацію та стимулювання учнів/учениць до самостійного, у складі проєктної групи тощо, здобуття знань та їх застосування.

Курс фізичної культури структурований за інваріантним і варіативними модулями. Програмний матеріал яких пропонує засоби фізичної культури, які можуть бути використані на основі компетентнісного підходу для формування ключових компетентностей, умінь, ставлень, застосування базових знань, забезпечення гармонійного фізичного розвитку особистості, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду, формування стійкої мотивації учнів/учениць до занять фізичною активністю. Логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність у вивченні.

***Навчальна програма містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову.***

***До інваріантної частини належать модуль:*** теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку.

***Інваріантний модуль «Теоретична та загальна фізична підготовка»*** разом зі спектром засобів і методів фізичного розвитку є основою реалізації концепції модельної навчальної програми. Зростання рівня фізичного розвитку та функціонального стану учнів та учениць є провідним завданням вчителя на шляху до реалізації програми, виховання майбутніх захисників/захисниць України.

Ефективна методика розвитку фізичних якостей враховує особливості віку та статі учнів/учениць, психологічні, фізіологічні і біомеханічні передумови диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей, підбір фізичних вправ, раціонального регулювання навантаження і відпочинку у процесі уроку.

Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. Має враховуватися позитивне і негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ; при постійному навантаженні м'язів одного боку тіла спостерігається перехресне перенесення, яке проявляється у відповідному зростанні фізичної спроможності м'язів іншого боку тіла тощо.

***Алгоритм методики розвитку фізичних якостей має містити наступні операції:***

1. На основі аналізу стану фізичної підготовленості конкретного учня/учениці, слід визначити, які саме фізичні якості слід розвивати і до якого рівня.
2. Відбір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання.

3. Визначення місця вправ в конкретному уроці і системі суміжних завдань і занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей.

4. Визначення величини тренувальних навантажень та її динаміки відповідно для кожної з фізичних якостей. Засоби та методи розвитку фізичних якостей інваріантного модуля слід планувати на весь навчальний рік, включаючи до плану усі прогнозовані і доступні до використання засоби з врахуванням принципів систематичності, безперервності. При плануванні фізичної підготовки, слід використовувати особливості розвитку фізичних якостей. Ефективна наскрізна побудова фізичної підготовки має спиратися й на безпосереднє планування розвитку різних фізичних якостей в кожному окремому уроці.

3 метою індивідуального підбору навантаження для різних вправ доцільним є використання такого підходу, як самовизначення дитини. При виконанні вправ не варто жорстко регламентувати виконання вправи. Нехай такі показники як темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно відповідно до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час скільки буде тривати рухове завдання. Таким чином, на розвиток усіх основних фізичних якостей повинен здійснюватися постійний систематичний вплив, який забезпечує поступове зростання навантаження. Ефективність фізичної підготовки підвищить контроль розвитку основних фізичних якостей на початку навчального року, та наприкінці. У залежності від індивідуальних завдань учнів та учениць протягом навчального року може проводитися додаткове оцінювання фізичної підготовленості, як комплексне, так і окремих якостей.

Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Програма кожного варіативного модуля містить засоби для забезпечення наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і гармонійного фізичного розвитку протягом його використання. Тобто варіативні модулі структурують засоби фізичної культури і не являються окремими темами для вивчення.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. У 7-9 класах учні мають опанувати 9-12 варіативних модулів. При доборі варіативних модулів враховується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах. При цьому, для занять у зимовий період в спортивних залах, слід обирати варіативні модулі, які передбачають використання меншої площі.

Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається завчасно до початку кожної чверті/триместрі із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру визначаються 3-4 варіативні модулі, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів.

3 метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті/триместрі, доцільно проводити цикл із 6-9 ознайомчих уроків з використанням одночасного або позмінного, колового методів. Доцільно на окремих ознайомчих уроках робити акцент (виділяти більше часу) на вивченні одного з модулів. При цьому, обрані учнями/ученицями варіативні модулі, мають бути представлені на кожному уроці.

Терміни вибору та тривалість опанування обраних модулів відповідають їх сезонній специфіці для заняття, а саме: осінній сезон (I чверть; зимовий сезон (II та III чверть); весняно-літній сезон (IV чверть), повна зміна варіативних модулів відбувається кожного сезону. Отже вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається завчасно до початку I, II та IV чверті або кожного триместру із 4-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. При цьому для викладання протягом чверті/триместру визначаються 3-4 варіативні модулі. Під час уроку, учні/учениці можуть вільно обирати найбільш прийнятний для себе вид фізичної активності.

3 метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті/триместру, доцільно проводити цикл з ознайомчих уроків з використанням одночасного, позмінного, колового методів. Доцільно на окремих ознайомчих уроках робити акцент (виділяти більше часу) на вивченні одного з модулів. При цьому, всі обрані учнями/ученицями варіативні модулі, мають бути представлені на кожному уроці.

Організовуючи варіативну складову уроків фізичної культури, для забезпечення предметного навчання і формування компетентностей доцільно використовувати завдання на основі діяльнісного підходу, проєктного і проблемного навчання тощо. Програми варіативних модулів розроблено на три роки. Вони містять очікувані результати навчально-пізнавальної

діяльності учнів/учениць, відповідно до яких запропоновано зміст навчального матеріалу та види навчальної діяльності, а також перелік обладнання, потрібного для освоєння модуля.

За потреби у 7-9 класах у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення. У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли вивчення модуля розпочинається не з 7 класу, учитель коригує змістове наповнення варіативного модуля.

Наприкінці кожного сезону осіннього (наприкінці I чверті), зимового (наприкінці III чверті), весняно-літнього (наприкінці IV чверті) в освітньому закладі проводяться фізкультурно-оздоровчі масові заходи за програмою учнівських ліг «Здорова Україна» (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів.

Частини фізкультурно-оздоровчих заходів можуть проводитися в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів долучати батьків (інших членів родини) як учасників, глядачів, вболівальників. Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів і учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю, реалізації діяльнісного підходу, мотивації учнів та учениць до фізичного самовдосконалення тощо.

**Шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмета «Фізична культура»** Реалізація програми має здійснюватися відповідно до вимог, мети та обов'язкових результатів навчання освітньої галузі «Фізична культура». Формування психічної та соціально-психологічної сфери особистості засобами фізичного виховання, спирається на стимулювання когнітивного розвитку учнів/учениць, який полягає у змінах, що відбуваються у сприйманні, пам'яті, мисленні, уяві, мовленні тощо. Своєю чергою психосоціальний компонент передбачає розвиток особистості, зміни Я-концепції, емоцій і почуттів, формування соціальних навичок і моделей поведінки. В умовах занять фізичною культурою психічна та соціально-психологічна сфери особистості формується при застосуванні компетентнісного, особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів, відповідних педагогічних методик використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності.

Систематичних занять фізичною культурою, розширення рухового досвіду, володіння технікою виконання фізичних вправ досягають через:

- формування свідомого ставлення до фізичної активності, розвитку в учнів/учениць розумових процесів і мисленнєвих операцій, як от запам'ятовування, розуміння, застосування, аналіз, синтез та оцінка завдяки використанню компетентнісного та діяльнісного підходів;
- створення умов для фізичного розвитку учнів/учениць, як-от динаміка фізичного стану, росту й ваги, формуванню сенсорних можливостей, моторних навичок, рухового досвіду, фізичних якостей;

- використання в різних життєвих ситуаціях індивідуальних оптимальних способів виконання фізичних вправ, набутих в ході ігрової та фізичної діяльності.

Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання відбувається на фоні формування компетентностей та умінь, вдосконалення розумових процесів застосування, аналізу, синтезу, оцінки та ін., достатнього рівня фізичного розвитку, самореалізації у навчальній, фізкультурно-оздоровчій та ігровій діяльності тощо.

Комплекс обов'язкових результатів складає основу для формування майбутньої готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави. У цьому контексті, завдання доцільно пов'язувати з розвитком природних здібностей і вдосконалення фізичних якостей. Враховуючи вікові особливості учнів/учениць 7-9 класів та чутливі періоди розвитку – сприяти зростанню рівня їх функціонального стану та фізичної підготовленості є важливим завданням вчителя.

При підборі фізичних вправ, індивідуальному регулюванні навантаження учнями/ученицями доцільно застосовувати методики проблемного навчання, компетентнісно-орієнтовані завдання та діяльнісний підхід.

**Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок.** Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, психолого фізіологічних, дидактичних, виховних.

На уроці фізичної культури реалізуються як загальнопедагогічні принципи навчання: науковості, систематичності й послідовності, свідомості, активності та самостійності у навчанні, наочності, ґрунтовності, зв'язку навчання з практичною діяльністю, доступності навчання та врахування індивідуальних особливостей учнів, емоційності навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання: принцип безперервності процесу фізичного виховання, системного чергування навантажень і відпочинку, поступового підвищення розвиваючо-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямків фізичного виховання.

При плануванні уроку вчителем визначаються види навчальної діяльності учнів/учениць на основі використання особистісно орієнтованого, компетентнісного і діяльнісного підходів. На уроці здійснюються формування і розвиток компетентностей учнів/учениць за допомогою відтворення знань, вправ, вмінь, навичок шляхом виконання завдань на їх застосування у нестандартних ситуаціях.

Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, але й завдання, що передбачають засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.

2. Частина знань і вмінь повинна бути отримана учнями у процесі самостійного пошуку шляхом рішення пошукових задач та опанування способів діяльності у процесі пошуку.

3. Виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним. В одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ. В інших випадках матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення.

Реалізація принципу науковості на уроці передбачає ознайомлення учнів у ході діяльності із доступними для них науковими методами вирішення практичних завдань освітнього процесу і життєвих ситуацій.

Важливою стороною уроку є індивідуалізація навчання. Використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо, враховує інтереси та можливості різних учнів, їх анатомо-фізіологічні та психо-вікові особливості. Складний матеріал, ступінь навантаження тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання. Доручення учням завдань для самостійного виконання, передбачає поступовий перехід учнів/учениць від менш важких завдань до більш складних.

Структура уроку відрізняється цілісністю, внутрішнім взаємозв'язком частин, єдиною логікою розгортання діяльності вчителя й учнів/учениць, кроків, що обумовлюють рух до мети уроку.

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

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

Під час уроку проводиться систематичне та планомірне оцінювання освітніх досягнень учнів.

Доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації освітнього процесу з фізичної культури, цілеспрямовану розмаїтість структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку «учитель-учень», відсутність шаблонів, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо), економію часу.

**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.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженій наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи. Для основної медичної групи навчання проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря. Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Учні/учениці, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ, в тому числі проекти, учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на формування компетентностей, підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. Учні/учениці можуть узгоджувати із вчителем індивідуальну програму самостійних занять в позанавчальний час з різних варіативних модулів чи інших, безпечних видів рухової активності.

У разі відставання у функціональних можливостях організму і фізичному розвитку учитель складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання.

Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні освітніх досягнень. При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. У разі необхідності планувати у розкладі уроки з фізичної культури у двох і більше класах одночасно, в одній спортивній залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які відносяться до однієї вікової групи.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

### **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.

При організації фізкультурно-оздоровчої діяльності слід застосовувати діяльнісний підхід, при якому учні та учениці залучаються не лише як учасників, але й як організаторів, інструкторів, консультантів, сценаристів, суддів, волонтерів, ведучих, асистентів, хронометристів, секретарів, операторів, журналістів тощо.

Основу фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають заходи «Учнівської ліги «Здорова Україна» (далі – Ліга), які передбачають проведення ігор, показових виступів з варіативних модулів, які щойно вивчалися на уроках за спрощеними правилами та вимогами. Заходи Ліги враховують сезонні особливості застосування видів варіативних модулів і діляться на сезони: осінній, зимовий, весняно-літній. Відповідно заходи Ліги доцільно організовувати наприкінці сезонів, відповідно до графіка освітнього процесу. При цьому види фізичної активності (варіативні модулі) мають змінюватися відповідно до вподобань учнів та учениць.

На відміну від адаптаційного циклу (5-6 клас), де зміна варіативних модулів відбувається кожної чверті, цикл базового предметного навчання (7-9 клас) може продовжувати освоєння варіативних модулів попереднього циклу, але тільки за вибором учнів та учениць. Заходи Ліги передбачають об'єднання і залучення усього контингенту учнів та учениць закладу освіти, а також залучення вчителів та батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності без попереднього відбору, без формування «збірних класів, школи, громади тощо», із забезпеченням рівного доступу кожного учня до занять без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу. Заходи Ліги можуть проводитися в режимі уроків фізичної культури.

Перший етап - «Ліга дружніх». Заходи Ліги проводиться в кожному класі закладу або декількох класах одного віку. Команди - учасники утворюються самостійним об'єднанням учнів. Склади команд не можуть змінюватися, «підсилюватися» на наступних етапах Ліги. Орієнтовна кількість учасників однієї команди з окремого варіативного модуля 6-8 осіб, половина або 2/3 складу команди повинні складати учасники іншої статі. У разі обмеженої кількості учнів /учениць в класі, ігри можуть відбуватися між командами з меншою кількістю учасників.

Ігри «Ліги дружніх» проводяться в закладі освіти в режимі уроків або окремого заходу. Переможці ігор не визначаються, рахунок під час гри не ведеться. За можливості заклад освіти, вручає учням та ученицям сертифікати (наприклад, електронні) за участь. Метою «Ліги дружніх» є залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності усіх учнів та учениць закладу освіти, сприяти їх участі у «Лізі сміливих».

Другий етап – «Ліга сміливих». Заходи Ліги організуються спільно колективами двох, не надто віддалених один від одного, закладів освіти - партнерів. До ігор цього етапу Ліги залучаються усі учні та учениці обох закладів освіти. Склади команд, сформовані на попередньому етапі («Ліга дружніх»), не змінюються. Всі учні та учениці, які взяли участь, можуть отримати сертифікати за участь.

Метою «Ліги сміливих» є залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності усіх учнів та учениць обох закладів освіти, сприяти їх участі у наступному етапі «Перша ліга».

Третій етап – «Перша ліга». Заходи Ліги організуються в територіальній громаді або її районі. У заходах «Першої ліги» беруть участь усі команди, які взяли участь у «Лізі сміливих» з усіх шкіл громади з усіх, обраних учнями у своїх школах, видів фізичної активності (варіативних модулів).

Під час змагань «Першої ліги» зберігається попередній склад команд «Ліги дружніх». Змагання ліги проводяться в межах фізкультуро-оздоровчих заходів напередодні або під час канікул.

Усі команди – учасники жеребкуванням розподіляються на групи по чотири команди. Кожна група з 4-х команд є самостійною організаційною одиницею Ліги в якій проводяться ігри і за потреби визначаються місця учасників від першого до третього. Не доцільно в громаді застосовувати інші схеми проведення ігор зі складними турнірними таблицями.

Ігри «Першої ліги» можуть проводитися без визначення переможців і призерів (фестиваль). В кожній групі проводяться 2 гри в парах команд, склад яких визначає жереб. Учасники отримують сертифікати за участь.

При проведенні ігор «Першої ліги» з визначенням переможців та призерів, в кожній групі проводяться 2 гри в парах команд, склад яких визначає жереб, та гра за перше місце між переможцями пар. В кожній групі визначається переможець «Першої ліги», срібний призер і два бронзові призери (команди, які не здобули перемог). Переможець та призери нагороджуються грамотами.

Учнівська ліга «Здорова Україна» передбачає також проведення етапів «Вищої ліги» та «Супер ліги», відповідно обласного та всеукраїнського рівня, також проводяться численні фестивалі. Участь в цих етапах учнівських команд визначається відповідними регламентами організаторів.

#### Оцінювання освітніх досягнень

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 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 (таблиця 1). 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.

Критерії оцінювання формуються на основі вимог до обов'язкових результатів навчання, конкретних результатів та орієнтирів для оцінювання учнів в освітній галузі фізичної культури (Державний стандарт, Додаток 22), а також з врахуванням компетентнісного потенціалу та базових знань (Державний стандарт, Додаток 21).

Орієнтовні критерії оцінювання на 12 балів для 7-9 класів, відповідно обов'язкових результатів Державного стандарту наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

#### Критерії оцінювання на 12 балів у 7-9 класах

| балИ | Загальна характеристика критеріїв                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12   | <b>1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|      | 1) демонструє ціннісне ставлення та активність, вольові якості (рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, ініціативність, самовладання), концентрацію і стійкість уваги; застосовує когнітивні властивості, аналіз, оцінку, нестандартні рішення при досягненні власної мети та завдань; дотримується етичних норм, виявляє стриманість, толерантність, підсилює взаємодію і визначає свою та ролі інших учасників фізкультурно-оздоровчої діяльності |
|      | <b>2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2) демонструє знання способів (технік) й практичні вміння виконання фізичних вправ в стандартних і нестандартних ситуаціях; обґрунтовує та здійснює підбір засобів для навчальних дій, самостійно застосовує знання, практичні вміння і навички, усвідомлює ризики і прогнозує наслідки; здійснює різні види фізкультурно-оздоровчої діяльності самостійно, у парі або групі із застосуванням правил.                                                                                                          |
| <b>3. Усвідомлення значення рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3) обґрунтовує здоров'язбережувальну позицію, пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на показники власного фізичного стану, спосіб життя та здоров'я, коментує, наводить приклади фактів та явищ фізичної культури, вирізняє і описує ознаки втоми, аналізує виконання рухових дій, визначає помилки, володіє фізичними вправами для профілактики порушень постави, плоскостопості припускає причини їх виникнення, усвідомлює необхідність дотримання та наслідки не дотримання правил безпеки |

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 проект, 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). Темі 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 всіх 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; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

Алгоритм діяльності вчителя щодо організації формувального оцінювання можна представити у вигляді такої послідовності дій:

- Формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів освітніх цілей.

- Створення ефективного зворотного зв'язку.
- Забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання.
- Ознайомлення учнів із критеріями оцінювання.
- Забезпечення можливості й уміння учнів аналізувати власну діяльність (рефлексія).
- Корегування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання.

Знання й розуміння учнями критеріїв оцінювання, робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв спільно з учнями сприяє позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для формувального, оцінювання мають описувати те, що заявлено в освітніх цілях. Важливим є ознайомлення учнів із критеріями до початку виконання завдання, а також представлення критеріїв у вигляді градації – опису різних рівнів досягнення очікуваного результату. Чим конкретніше сформульовані критерії, тим зрозумілішою для учнів є діяльність щодо успішного виконання завдання.

У процесі формувального оцінювання доцільно використовувати самооцінювання, що дозволяє учням/ученицям бачити мету навчання й досягати успіху, формувати вміння учнів/учениць аналізувати власну діяльність (рефлексія). Для самостійного оцінювання можна використовувати різні форми карт, таблиці самооцінки тощо. Самооцінювання передуює оцінюванню роботи вчителем/вчителькою.

Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем/ученицею власної роботи, але й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно також використовувати взаємооцінювання.

Формувальне оцінювання уможливорює відстеження вчителем/вчителькою процесу просування учня/учениці до освітніх цілей, корегування освітнього процесу на ранніх етапах, а учневі/учениці – усвідомлення більш високої відповідальності за самоосвіту. Даною модельною програмою передбачене застосування практик формувального оцінювання з одночасним використанням їх результатів для поточного і підсумкового оцінювання з формувальною метою – тобто для надання й отримання зворотного зв'язку, щодо успіху та рівня складності завдань, визначення подальших освітніх цілей і коригування навчання з орієнтацією на виявлені потреби учнів/учениць, формування загальної культури оцінювання.

Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосуванням таких основних способів: - оцінку динаміки функціонального стану та фізичного

розвитку, яка визначається шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та їх аналізу, щодо рівня досягнення поставлених цілей;

- оцінку динаміки використання техніки різних фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності; - оцінку виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять, створення портфоліо (творчі розробки проєктів, комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різних форм самоконтролю), в тому числі і з використанням інформаційних технологій, технологічних гаджетів для самоконтролю і самооцінки.

Цілі формувального оцінювання визначаються у співпраці з учнями/ученицями і є орієнтованими на:

- очікувані результати навчання на відповідному етапі освітнього процесу;
- на динаміку формування ключових компетентностей;
- на формування наскрізних вмінь.

Таблиця 2

## ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ

### оцінювання результатів навчання учнів/учениць 7-9-х класів

| Рівні результатів навчання | Бал | Загальна характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Початковий                 | 1   | <i>Учень / учениця:</i><br>- сприймає і розпізнає інформацію, отриману від учителя (інших осіб); відповідає на прості запитання за змістом почутого / прочитаного, припускається суттєвих змістових і логічних помилок; - виконує частину простих завдань / навчальних дій за наданим зразком з допомогою вчителя; - передає інформацію, намагається висловлювати свої думки, використовуючи короткі однотипні фрази.                                          |
|                            | 2   | <i>Учень / учениця:</i><br>- відтворює незначну частину інформації, отриману від учителя або із запропонованих джерел; знаходить у почутому/прочитаному часткові відповіді на прості запитання; припускається змістових і логічних помилок; - виконує прості завдання/ навчальні дії за наданим зразком з допомогою вчителя; показує свою зацікавленість до ідей, висловлених іншими.<br>- комунікує з іншими за потреби, використовує прості однотипні фрази. |
|                            | 3   | <i>Учень / учениця:</i><br>- відтворює частину інформації, отриманої від учителя або із запропонованих джерел; знаходить у почутому/прочитаному часткові відповіді на запитання; припускається незначних змістових і логічних                                                                                                                                                                                                                                  |

| Рівні результатів навчання | Бал | Загальна характеристика                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |     | помилки;<br>- виконує завдання / навчальні дії за наданим зразком з допомогою вчителя; долучається до роботи в групі. - висловлює свої думки простими фразами/ реченнями; просить надати зворотний зв'язок щодо ступеня розуміння та сприйняття запропонованого. |

|                 |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Середній</b> | <b>4</b> | <p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відтворює за зразком основну інформацію, отриману із запропонованих джерел; висловлює свої думки, використовуючи отриману інформацію; може пояснити окремі поняття/терміни/навчальні дії;</li> <li>- виконує завдання /навчальні дії за зразком під керівництвом учителя; виконує обов'язки, розподілені в групі;</li> </ul> <p>використовує прості фрази / речення; сприяє спілкуванню та може надати пояснення у межах запропонованої теми.</p>                                                                                                                                             |
|                 | <b>5</b> | <p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- частково частково основну інформацію, отриману від учителя або із запропонованих джерел, для виконання навчальних завдань і вирішення проблемних ситуацій; знаходить у почутому/прочитаному відповіді на прості запитання; може пояснити основні поняття / явища /навчальні дії;</li> <li>- виконує навчальні дії за запропонованим алгоритмом, за потреби звертаючись по допомогу; розпізнає проблемні ситуації з допомогою вчителя; виконує завдання в групі відповідно до своєї ролі; - підтримує спілкування в межах запропонованої теми, використовує прості фрази / речення.</li> </ul> |
|                 | <b>6</b> | <p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- частково частково інформацію, отриману від учителя або із запропонованих джерел, для виконання навчальних завдань і вирішення проблемних ситуацій; розуміє і пояснює основні поняття / явища/ навчальні дії, наводить прості приклади;</li> <li>- виконує навчальні дії за запропонованим алгоритмом самостійно; розпізнає проблемні ситуації і висловлює припущення щодо розв'язання їх з допомогою вчителя; виконує спільне завдання в групі</li> </ul>                                                                                                                                     |

| <b>Рівні результатів навчання</b> | <b>Бал</b> | <b>Загальна характеристика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Достатній</b>                  |            | <p>відповідно до визначених обов'язків та своєї ролі;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спілкується у межах запропонованої теми, використовує прості фрази / речення.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                   | <b>7</b>   | <p><i>Учень / учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знаходить у запропонованих джерелах потрібну інформацію для виконання навчальних завдань і вирішення проблемних ситуацій; відповідає на окремі запитання за опрацьованою інформацією; перетворює один вид інформації в інший за зразком; наводить окремі аргументи й приклади на підтвердження висловленої думки;</li> <li>- виконує репродуктивні й частково-пошукові види навчальної діяльності за запропонованим алгоритмом або в співпраці з однокласниками; розпізнає проблемні ситуації, розв'язує їх відомим способом з допомогою вчителя; співпрацює в групі, виконуючи навчальні завдання.</li> <li>- долучається до спілкування у межах запропонованої теми та визначає завдання через поставлені запитання.</li> </ul> |

|  |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>8</b> | <p><i>Учень / учениця:</i></p> <p>аналізує інформацію, отриману з обраних джерел, зіставляє, порівнює та групує її за заданою ознакою; вирізняє проблемні ситуації, відповідає на запитання за опрацьованою інформацією; перетворює один вид інформації в інший; наводить певні аргументи, доповнює думку/відповіді однокласників;</p> <p>виконує окремі пошукові, дослідницькі та/або творчі навчальні дії, розв'язує проблемні ситуації відомими способами</p> <p>опосередкованою допомогою вчителя; активно співпрацює з іншими, виконуючи навчальні завдання, визначає свої завдання в груповій роботі; запрошує до спілкування, чітко формулюючи питання та пріоритети для обговорення та у межах запропонованої теми.</p> |
|  | <b>9</b> | <p><i>Учень / учениця:</i></p> <p>- аналізує інформацію, отриману з різних джерел; вирізняє проблемні ситуації; добирає прийнятний із</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| Рівні результатів навчання | Бал       | Загальна характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |           | <p>запропонованих способів для її унаочнення й візуалізації; наводить аргументи та доречні приклади щодо висловленої думки;</p> <p>виконує пошукові (дослідницькі) та творчі завдання; розв'язує проблемні ситуації засвоєними раніше способами, пропонує нові способи розв'язання з опосередкованою допомогою вчителя; активно співпрацює з іншими, виконуючи типові та нетипові завдання.</p> <p>- ініціює спілкування та обмінюється інформацією у межах запропонованої теми.</p>                                                                                                                                                                             |
| <b>Високий</b>             | <b>10</b> | <p><i>Учень / учениця:</i></p> <p>виокремлює істотну й потрібну інформацію, отриману із різних самостійно обраних джерел; вирізняє проблемні ситуації, оцінює інформацію за заданими критеріями; ставить запитання; встановлює логічні зв'язки між об'єктами, фактами, явищами;</p> <p>- застосовує здобуті знання й практичні вміння в різних навчальних ситуаціях; здійснює різні види діяльності, пропонує декілька способів розв'язання проблемної ситуації самостійно, у парі або групі; - розвиває ідеї/думки учасників спілкування в межах запропонованої теми та намагається укласти їх у цілісну логічну лінію, розглядаючи різні сторони проблеми.</p> |
|                            | <b>11</b> | <p><i>Учень / учениця:</i></p> <p>- узагальнює інформацію, отриману з різних джерел, оцінює її за визначеними критеріями; знаходить інформацію й аналізує її; висловлює власну позицію, аргументує її, робить висновки; - застосовує здобуті знання й практичні вміння в нестандартних ситуаціях; здійснює різні види діяльності, аналізує власні навчальні дії самостійно, у парі або групі; конструктивно взаємодіє у групі; - узагальнює головний зміст почутого під час спілкування у межах запропонованої теми; обирає оптимальний спосіб взаємодії з іншими для вирішення спільних навчальних завдань.</p>                                                 |

| Рівні результатів навчання | Бал | Загальна характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | 12  | <p><i>Учень / учениця:</i></p> <p>оцінює інформацію, отриману з різних джерел, порівнює та зіставляє її; та використовує усвідомлено в різних ситуаціях;</p> <p>застосовує здобуті знання й практичні вміння, усвідомлює ризики і прогнозує наслідки; здійснює різні види діяльності самостійно, у парі або групі; аналізує власні навчальні дії, планує свій подальший навчальний поступ; ініціює, планує та організує співпрацю в групах для досягнення навчальних цілей, виконання дослідницьких / творчих завдань;</p> <p>виступає посередником у спілкуванні у межах запропонованої теми, демонструє толерантність до різних точок зору і надає роз'яснення за потреби іншим учасникам.</p> |

#### Варіативні модулі

1. АЕРОБІКА
2. АКТИВНІ ПАРКИ
3. АЛТИМАТ-ФРИЗБИ
4. АМЕРИКАНСЬКИЙ ФУТБОЛ (ФЛАГ-ФУТБОЛ)
5. БАДМІНТОН
6. БАСКЕТБОЛ 3x3
7. БАСКЕТБОЛ
8. БОЙОВИЙ ХОРТИНГ
9. БІАТЛОН
10. ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ
11. ВЕЛОСПОРТ
12. ВОЛЕЙБОЛ
13. ВПРАВИ З ГИРЯМИ
14. ГАНДБОЛ
15. ГІМНАСТИКА
16. ДАРТС
17. ДЗЮДО
18. ДИТЯЧИЙ (НАСТІЛЬНИЙ) БІЛЬЯРД
19. ДОДЖБОЛ (ВИБИВНИЙ)
20. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ
21. КОРФБОЛ
22. ЛАКРОС
23. ЛЕГКА АТЛЕТИКА
24. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС
25. ПАДБОЛ
26. ПАДЕЛ
27. ПАННА
28. ПЕТАНК
29. ПІКЛБОЛ
30. ПЛАВАННЯ
31. ПЛЯЖНИЙ БАДМІНТОН (AIRBADMINTON, ВУЛИЧНИЙ БАДМІНТОН)
32. ПЛЯЖНИЙ БЕЙСБОЛ (ГІЛКА)
33. ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ
34. ПРОФІЛЬНА (ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА) ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
35. РЕГБІ (РЕГБІ-5)
36. РІНГО



37. РУКОПАШНИЙ БІЙ
38. РЯТУВАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО (ШКОЛА БЕЗПЕКИ) 39. САМБО
40. «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»
41. СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА
42. СКВОШ
43. СКЕЛЕЛАЗІННЯ, БОУЛДЕРІНГ І АЛЬПІНІЗМ 44. СЛАЛОМ (РОЛИКОВІ КОВЗАНИ)
45. СУМО
46. СПОРТИВНО-НАСТІЛЬНІ ІГРИ (СНІГРИ) 47. СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ
48. ТЕНІС
49. ТУРИЗМ
50. УШУ
51. ФІСТБОЛ
52. ФУТБОЛ
53. ФУТЗАЛ
54. ХОКЕЙ НА ТРАВІ
55. ХОРТИНГ
56. ХОРТИНГ ФЕХТУВАННЯ
57. ЧИРЛІДІНГ
58. ШАХИ
59. ШАПКИ
60. COOL GAMES

### **ОСНОВНА ЧАСТИНА**

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

**7 КЛАС**

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>пояснює</b> значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини;</p> <p><b>називає</b> форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості;</p> <p><b>характеризує:</b> відродження Олімпійських ігор сучасності; засоби та методи розвитку сили, гнучкості; ознаки перевтоми;</p> <p><b>володіє:</b> методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб'єктивними відчуттями;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;</p> <p><b>володіє</b> знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій.</p> | <p>Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року).</p> <p>Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості.</p> <p>Відродження Олімпійських ігор сучасності.</p> <p>Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю.</p> <p>Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p> <p>Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій</p> | <p><i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пошук інформації, знань на задану тему;</li> <li>- підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;</li> <li>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань</li> </ul> <p><i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                               |                                         |                                  |
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|
| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>виконує:</b> шикування та перешікування на місці із зімкнутого двошеренгового строю в одношеренговий; зміна напрямку заходженням плечем; 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»</p> | <p><b>Загальна фізична підготовка</b><br/><i>Стройові вправи</i><br/>ходьба, біг, стрибки;<br/><i>загальнорозвивальні вправи;</i><br/><i>вправи для формування постави;</i><br/><i>танцювальні вправи;</i><br/><i>вправи для розвитку швидкості;</i></p> | <p>завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо.</p> <p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.</p> <p>навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.</p> <p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <p>біг 4×9 м;<br/>різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні ігри;<br/>рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків зі швидкістю 2–3,5 м/с і 30–50 м прискореного бігу зі швидкістю 4,0–4,5 м/с; стрибки через скакалку;<br/>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;<br/>вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування</p> | <p>вправи для розвитку спритності;<br/>вправи для розвитку витривалості;<br/>вправи для розвитку сили;<br/>вправи для розвитку гнучкості</p> | предметів. |
| <p><b>бере участь</b> у спортивних іграх, естафетах та військово-прикладних іграх.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><i>Спортивні ігри, військово-прикладні ігри, та естафети</i></p>                                                                          |            |

8 клас

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>наводить приклади</b> визначних спортивних досягнень олімпійців;<br/> <b>характеризує</b> цінності олімпізму,<br/> <b>називає:</b> ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження; правила загартування холодними та тепловими процедурами;<br/> <b>пояснює</b> значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності;<br/> <b>характеризує</b> засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей;<br/> <b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;<br/> <b>володіє</b> знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій.</p> | <p>Визначні спортивні досягнення олімпійців.</p> <p>Основні цінності олімпізму.</p> <p>Правила загартування холодними та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю. 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</p> | <p><i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пошук інформації, знань на задану тему;</li> <li>- підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;</li> <li>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань</li> </ul> <p><i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок,</p> |
| <p><b>виконує:</b> повороти в русі наліво, направо, команду «Прямо!», організуючі вправи; вправи для розвитку злагожденості, здатності до спільного виконання завдань у</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><i>Загальна фізична підготовка</i></p> <p><i>Стройові вправи</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>класі, малій групі;<br/>різновиди ходьби, бігу, стрибків;<br/>вправи в русі, в парах, у трійках, без предмета, з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гімнастичними лавами, джгутами);<br/>вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;<br/>повторний біг на відрізках 15–30 м, прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;<br/><b>виконує:</b> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; естафети, що складаються із комбінованих вправ; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні ігри.<br/>рівномірний біг до 1500 м; чергування бігу та ходьби на дистанції до 1700 м; стрибки через скакалку;</p> | <p>ходьба; біг;<br/>стрибки;<br/>загальнорозвивальні вправи;<br/>вправи для формування постави;<br/>вправи для розвитку швидкості;<br/>вправи для розвитку спритності;</p> | <p>навичок комунікації тощо.<br/><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.<br/>навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.<br/><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).<br/><i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>згинання і розгинання рук в упорі лежачи підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.); присідання на одній та двох ногах; пересування в упорі на руках; вправи з гантелями, гумовими джгутами;</p> <p>вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнер(а/-ки); вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;</p> <p>стрибки на одній та двох ногах у довжину та висоту; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись однією та двома ногами; вистрибування з присіду; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах; кидки набивного м'яча (1 кг) різними способами;</p> | <p><i>вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</i></p> |  |
| <p><b>бере участь</b> у спортивних іграх та військово-прикладних іграх;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><i>Спортивні ігри, військово-прикладні ігри</i></p>                                                                                                                             |  |

9 клас

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|
|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>пояснює</b> основи раціонального харчування;<br/> <b>називає:</b> досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, роль Національного олімпійського комітету України для розвитку спорту;<br/> <b>має уявлення</b> про правила домедичної допомоги під час травм;<br/> <b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;<br/> <b>характеризує</b> правила самостійних занять фізичними вправами;<br/> <b>володіє</b> знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій.</p> | <p>Основи раціонального харчування.<br/> Олімпійська Україна.<br/> Національний олімпійський комітет України.<br/> Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення).<br/> Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.<br/> Правила самостійних занять фізичними вправами.<br/> Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;</p> | <p><i>Практичне виконання:</i><br/> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.<br/> <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.<br/> <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i><br/> - пошук інформації, знань на задану тему; - підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;<br/> - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань<br/> <i>Групова та парна робота:</i><br/> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення</p> |
| <p><b>виконує:</b> організовувальні вправи, поворот кругом в русі; вправи для розвитку злагоженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><i>Загальна фізична підготовка</i><br/> <i>Строюві вправи;</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |