

СХВАЛЕНО на засіданні педагогічної ради від «04.09» вересня 2024 протокол № 7	ЗАТВЕРДЖУЮ Директор УГ №7 Уманської міської ради _____ Любов МАТВІЄНКО «__» _____ 20__р
---	--

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН
учнів, які перебувають на екстернатній формі здобуття освіти,
за курс 9 класу на 2024-2025 навчальний рік
екстернів 9-В класу
Анни Дицлевої
Дениса Зборжевського
Софії Чернецької

Пояснювальна записка

I. Загальні положення

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

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

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

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

Інструменти спілкування при дистанційній формі здобуття освіти:

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

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

II. Порядок проведення оцінювання навчальних досягнень екстернів

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

Форми та засоби оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти за індивідуальною формою здійснюється відповідно до законодавства у сфері загальної середньої освіти та особливостей, визначених Положенням про індивідуальну форму здобуття загальної середньої освіти, затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2016 №8(Із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства освіти і науки №624 від 06.06.2016,

№ 635 від 24.04.2017, № 955 від 10.07.2019, №160 від 10.02.2021, №165 від 15.02.2023).

За результатами оцінювання виставляється річна оцінка з кожного предмета.

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

III. Персональний склад педагогічних працівників

№ п/п	Назва предмета	Учитель
1	Українська мова	Матвієнко Любов Дмитрівна
2	Українська література	Матвієнко Любов Дмитрівна
3	Зарубіжна література	Ващишина Алла Миколаївна
4	Англійська мова	Полікарпова Олена Володимирівна
5	Алгебра	Загребельна Світлана Василівна
6	Геометрія	Загребельна Світлана Василівна
7	Інформатика	Беженар Євгеній Павлович Мельник Альона Петрівна
8	Історія України	Рудик Надія Євгеніївна
9	Всесвітня історія	Рудик Надія Євгеніївна
10	Правознавство	Рудик Надія Євгеніївна
11	Біологія	Юрченко Ірина Миколаївна
12	Географія	Яроцька Наталія Анатоліївна
13	Фізика	Шарган Юлія Володимирівна
14	Хімія	Касянчук Валентин Володимирович
15	Мистецтво	Дунаєва Ліна Володимирівна
16	Основи здоров'я	Чаплигіна Лілія Миколаївна
17	Трудове навчання	Кучеренко Микола Васильович
18	Фізичне виховання	Дорофєєв Олександр Валерійович
19	Ритміка	Плаксюк Геннадій Геннадійович

IV. Навчальний час

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

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

Навчальний план

Предмети	Кількість годин на тиждень у класах
	9-В
Українська мова	2
Українська література	2
Англійська мова	3
Зарубіжна література	2
Історія України	1,5
Всесвітня історія	1
Основи правознавства	1
Мистецтво	1
Алгебра	2
Геометрія	2
Біологія	2
Географія	1,5
Фізика	3
Хімія	2
Трудове навчання	1
Інформатика	2
Основи здоров'я	1
Фізична культура	2
Ритміка	1

ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ

№ п/п	Назва предмету	Назва програми
1	Українська мова	Типова освітня програма з української мови, затверджена наказом МОН України 20.04.2018 № 405
2	Українська література	Типова освітня програма з української літератури, затверджена наказом МОН України 20.04.2018 № 405 Автори: Р. В. Мовчан, К.В. Таранік-Ткачук, М. П. Бондар, О.М. Івасюк, С. А. Кочерга, Л. І. Кавун, О. І. Неживий, Н. В. Михайлова.
3	Зарубіжна література	Модельна навчальна програма «Зарубіжна література. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (у редакції 2023 року) (автори: Ніколенко О. М., Ісаєва О. О., Клименко Ж. В., Мацевко-Бекерська Л. В., Юлдашева Л. П., Рудніцька Н. П., Турянця В. Г., Тихоненко С. О., Вітко М. І., Джангобекова Т. А.) / Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (наказ Міністерства освіти і науки України від 10 жовтня 2023 року № 1226)
4	Англійська мова	Навчальні програми з іноземних мов для загальноосвітніх навчальних закладів і спеціалізованих шкіл із поглибленим вивченням іноземних мов 5 – 9 класи. Програми затверджені Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804
6	Алгебра	« Математика. Навчальна програма для 5-9 класів Загальноосвітніх навчальних закладів» (автори: М. І. Бурда, Ю. І. Мальований, Є. П. Нелін, Д. А. Номировський, А. В. Паньков, Н. А. Тарасенкова, М. В. Чемерис,М. С. Якір) Затверджено наказом МОН України від 07.06.2017р №804 «Про оновлені навчальні програми для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів»
7	Геометрія	« Математика. Навчальна програма для 5-9 класів Загальноосвітніх навчальних закладів» (автори: М. І. Бурда, Ю. І. Мальований, Є. П. Нелін, Д. А. Номировський, А. В. Паньков, Н. А. Тарасенкова, М. В. Чемерис,М. С. Якір) Затверджено наказом МОН України від 07.06.2017р №804 «Про оновлені навчальні програми для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів»
8	Інформатика	Навчальна програма з інформатики для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 №804 До підручника «Інформатика 9 клас» Автор О.І. Ривкінд

9	Історія України	«Історія України. 8–9 класи. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти». Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698
10	Всесвітня історія	«Всесвітня історія. 8–9 класи. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти». Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698
11	Правознавство	«Основи правознавства. 9 клас». Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698
12	Біологія	Навчальна програма з біології для 6 – 9 класів, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804
13	Географія	«Географія. 6-9 класи». Навчальна програма з географії для учнів 6-9 класів за оновленою навчальною програмою, затвердженою наказом МОН України від 03.08.2022 № 698
14	Фізика	Навчальна програма з фізики для 7-9 класів підготовлена у 2012 році робочою групою у складі: О. І. Ляшенко; В. Г. Бар'яхтар,; Л. Ю. Благодаренко, Ю. І. Горобець від 07.06.2017 № 804
15	Хімія	«Хімія.7-9 класи» для загальноосвітніх навчальних закладів, затверджено Міністерством освіти і науки України від 07.06.2017р. №804
16	Мистецтво	Навчальна програма з мистецтва для 5-9-х класів для загальноосвітніх навчальних закладів затверджена наказом МОН від 07.06.2017 № 804
17	Основи здоров'я	Навчальна програма з основ здоров'я для 5 – 9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 № 698. Складено до підручника Бех, Воронцова. Алатон, 2017
18	Трудове навчання	Навчальна програма «Трудове навчання. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Сидоренко.В.К,Боринець. Н.І, Боровик.Д.В, Гащак.В.М .)
19	Фізичне виховання	Навчальна програма з фізичної культури для учнів 6-9 класів за оновленою навчальною програмою, затвердженою наказом МОН України від 03.08.2022 № 698
20	Ритміка	Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти 6-9 класи-2022 року., затвердженої Наказом Міністерства освіти і науки України № 698 від 03.08.2022 року. Автори: Т.Ю. Круцевич; С.М. Дятленко; І.Х. Турчик; Л.А. Галенко; В.В. Деревянко; А.І. Ільченко; Н.С. Кравченко; С.М. Чешейко.

Предмети/Теми		Форма контролю	Термін проведення	Примітка
Базові предмети				
Українська мова			Річне оцінювання	Травень

Повторення вивченого у 8 класі. Граматична основа речення. Односкладне й двоскладне речення. Розділові знаки у простому ускладненому реченні. Синтаксис. Пунктуація. Пряма й непряма мова. Заміна прямої мови непрямою. Цитата як спосіб передачі чужої мови. Діалог. Розділові знаки при прямій мові й діалозі. Складне речення, його ознаки. Складні речення без сполучників, із сурядним і підрядним зв'язком. Складносурядне речення, його будова й засоби зв'язку між його частинами. Смислові зв'язки між частинами складносурядного речення. Розділові знаки між частинами складносурядного речення. Складнопідрядне речення, його будова й засоби зв'язку в ньому. Підрядні сполучники й сполучні слова у складнопідрядних реченнях. Основні види складнопідрядних речень: з означальними, з'ясувальними, обставинними підрядними частинами (способу дії й ступеня, порівняння, місця, часу, причини, наслідку, мети, умови, допуску). Розділові знаки між частинами складнопідрядного речення. Складнопідрядне речення з кількома підрядними частинами. Розділові знаки у складнопідрядному реченні з кількома підрядними частинами.	Контроль на робота			

	Безсполучникове складне речення. Сміслові відношення між частинами безсполучникового складного речення. Розділові знаки в безсполучникових реченнях. Складне речення з різними видами сполучникового й безсполучникового зв'язку Розділові знаки у складному реченні з різними видами сполучникового й безсполучникового зв'язку. Текст як одиниця мовлення й продукт мовленнєвої діяльності Текст, його основні ознаки. Будова тексту. Мікротема й абзац. Ключові слова в тексті й абзаці. Види й засоби міжфразового зв'язку. Повторення вивчених розділових знаків у простому і складному реченнях.				
Українська література			Річне оцінювання	Грудень	
У кр аї нс ьк а лі те ра ту ра	ВСТУП Роль і місце літератури в житті нації. Розвиток літератури. Творча індивідуальність митця. Родинно-побутові пісні «Місяць на небі, зіроньки сяють...», «Цвіте терен, цвіте терен...», «Сонце низенько...» (2 на вибір), «Ой під вишнею, під черешнею...» Українські народні балади «Ой летіла стріла», «Ой на горі вогонь горить» Тематичні та стильові особливості, сюжет, герої українських балад. Класифікація балад.	Контроль на робота			

	ДАВНЯ ЛІТЕРАТУРА Українська середньовічна література XI–XV ст. Розвиток писемності після хрещення Русі-України (988 р.). Найдавніші рукописні книги Київської Русі (Остромирове Євангеліє, Ізборник Святослава) (оглядово). <i>Перекладна література</i> Біблія (<i>фрагменти</i>). Легенди: про Вавилонську вежу, про Мойсея. Притча про блудного сина. Біблія як Святе Письмо й художній текст. <i>Пам'ятки оригінальної літератури княжої Русі-України</i> Літописи як історико-художні твори. «Повість минулих літ». «Поученіє Володимира Мономаха», Києво-Печерський патерик. «Слово о полку Ігоревім» — давньоруська пам'ятка, перлина українського ліро-епосу. Григорій СКОВОРОДА. «Бджола та Шершень», «Всякому місту – звичай і права...», «De libertate» (зі збірки «Сад Божественних пісень») Життя і творчість філософа, просвітителя, поета. Іван КОТЛЯРЕВСЬКИЙ. «Енеїда», «Наталка Полтавка» Творчість І. Котляревського – новий етап у розвитку національного самоусвідомлення. Григорій КВІТКА-ОСНОВ'ЯНЕНКО. «Маруся» Батько української прози. Література українського романтизму (оглядово) Ідейно-художні особливості				
--	--	--	--	--	--

романтизму. Зв'язок із ідеями Просвітництва, з національним рухом. Осередки романтичного руху на Слобожанщині, Чернігівщині й Полтавщині, у Західній Україні («Руська трійця»). Поети-романтики (Л. Боровиковський, П. Гулак-Артемовський, Є. Гребінка, М. Костомаров, А. Метлинський, В. Забіла, М. Петренко, О. Афанасьєв-Чужбинський, М. Шашкевич. Петро ГУЛАК-АРТЕМОВСЬКИЙ. Балада «Рибалка» Вічна тема кохання. Засоби романтичного зображення. Фольклорна основа твору. Євген ГРЕБІНКА. Вірш «Човен» Образ небезпечної морської плавби як уособлення життєвого шляху людини. Пісенна (романсова) лірика поета. Микола ГОГОЛЬ. «Тарас Бульба» (переклад М.Садовського і М. Рильського, за ред. І. Малковича) Творчість М. Гоголя, уродженця України. Тарас ШЕВЧЕНКО. «До Основ'яненка» Тарас ШЕВЧЕНКО. «Сон» («У всякого своя доля...») Тарас ШЕВЧЕНКО. «Кавказ» Пристрасний відгук на тогочасну загарбницьку імперську політику Тарас ШЕВЧЕНКО. «І мертвим, і живим, і ненарожденним...» Продовження теми «земляків» у посланні. Тарас ШЕВЧЕНКО. «Катерина», «Наймичка», «У нашім раї на землі...» «Вічна» тема матері й сина. Еволюція жіночого образу у творах Т. Шевченка. Лірика Т. Шевченка періоду арешту й заслання і після повернення з нього. «Доля», «Росли укупочці, зросли...». Біблія в житті Т. Шевченка				
--	--	--	--	--

	Світле пророцтво поета («Ісаїя. Глава 35»). Художня інтерпретація творів із Книги псалмів, риси її національної своєрідності у Т. Шевченка. Пантелеймон КУЛІШ. «Чорна рада». «Чорна рада» – перший україномовний історичний роман-хроніка. Походження його назви. Історична основа й авторська уява, романтичність стилю. Динамічний інтригуючий сюжет. Марко ВОВЧОК (Марія Олександрівна Вілінська). «Інститутка» «Народні оповідання»; продовження теми народного життя в повісті «Інститутка». ЛІТЕРАТУРА РІДНОГО КРАЮ Ознайомлення із творами письменників-земляків.				
Зарубіжна література			Річне оцінювання		

Забіж на літературу	Літературні жанри і стилі. Перехідні явища в літературі. Джонатан Свіфт (1667–1745). «Мандри Лемюеля Гуллівера» (1 частина). Історія написання твору. Просвітницькі ідеї у творі. Образ Гуллівера як втілення концепції нової людини. Жанрова своєрідність роману (поєднання реалістичних елементів і соціальної фантастики). Засоби комічного (гумор, іронія, сатира, сарказм). Езопова мова. Йоганн Вольфганг Гете (1749–1832). Поезії «Вільшаний король», «Травнева пісня», «Прометей». Роль Й. В. Гете в історії Просвітництва. Нове розуміння природи у ліриці Й. В. Гете. Міфологічний зміст образів вірша «Вільшаний король». Ідея кохання й щастя у «Травневій пісні», ознаки фольклору. Волелюбні мотиви та протистояння образів персонажів у «Прометейі». Образ Прометея. Йоганн Крістоф Фрідріх Шиллер (1759– 1805). «До радості». Просвітницька ідея об'єднання людства в оді «До радості» Ф. Шиллера. Пафос твору, який став гімном Євросоюзу. Історичні, естетичні, філософські чинники розвитку романтизму. Основні ознаки романтизму як напрямку в літературі й мистецтві. Романтизм у різних країнах. Генріх Гейне (1797–1856). «Книга пісень» («На півночі кедр одинокий...», «Не знаю, що стало зо мною...», «Коли розлучаються двоє...»). Специфіка німецького романтизму і творчість Г. Гейне. «Книга пісень»: особливості композиції збірки, образ ліричного героя, фольклорні елементи (образи, мотиви, символи, жанрові ознаки пісні та ін.). Утілення високого почуття кохання у віршах митця. Особливості поетичної мови творів.	Контроль на робота		Грудень	
---------------------	---	--------------------	--	---------	--

	Джордж Ноел Гордон Байрон (1788–1824). «Хотів би жити знов у горах...», «Мій дух як ніч...». «Мазепа» або «Паломництво Чайльд Гарольда» (1 поема за вибором учителя). Вплив творчості Дж. Байрона на розвиток романтизму в Європі. Протиставлення мрії і дійсності у ліриці поета. Фольклорні та біблійні мотиви у віршах Дж. Байрона.				
--	--	--	--	--	--

	Українська тема в поемі «Мазепа». Специфіка зображення образу гетьмана у творі (монолог героя, романтичний пейзаж як засіб увиразнення образу, динаміка образу та ін.). Відображення духовного життя особистості та суспільства, історії та культури Європи в поемі «Паломництво Чайльд Гарольда». Герой і автор: схожість і відмінність. Особливості віршової організації поеми (спенсєрова строфа). НОВІ ОБРІЇ ЄВРОПЕЙСЬКОГО РОМАНУ Джейн Остін «Гордість і упередження», Віктор Гюґо «Собор Паризької Богоматері», Шарлотта Бронте «Джейн Ейр», Джозеф Конрад «Серце пільми» (1 твір за вибором учителя). Джейн Остін (1775 – 1817). «Гордість і упередження». Роман чуттєвості як прояв «жіночної літератури» кінця XVIII – XIX ст. Життєва історія родини Беннет. Образи головних героїв і героїнь, засоби їх створення. Тема кохання у творі (Елізабет Беннет – містер Дарсі, Джейн Беннет – містер Бінґлі). Зображення середовища, виразні деталі. Віктор Гюґо (1802 – 1885). «Собор Паризької Богоматері». Історична основа твору та її авторське переосмислення. Провідні теми й проблеми роману. Особливості побудови сюжету і композиції. Поетизація почуття кохання. Образи персонажів (Есмеральда, Клод Фролло, Квазімодо, Феб та ін.), їхні стосунки й життєві долі. Символіка твору. Шарлотта Бронте (1816 – 1855). «Джейн Ейр». Історія сироти Джейн Ейр на тлі суспільства. Романтичні мрії Джейн Ейр і сувора реальність. Тема кохання у творі (Джейн Ейр – Едвард Рочестер). Достовірність зображення середовища, реалістичні деталі. Джозеф Конрад (Юзеф Теодор Конрад Коженьовський) (1857 – 1924). «Серце пільми». «Серце пільми» – пригодницький роман про мандрівку				
--	---	--	--	--	--

	морська Марлоу Центральною Африкою. Засудження у творі жахливих наслідків колоніальної політики європейців. Образ Африки в романі. Протиставлення цивілізації й природи у творі. Сенс назви твору. Поняття про реалізм та історія його формування. Характерні ознаки реалізму як літературного напрямку (зв'язок із дійсністю, аналітизм, типовість образів і ситуацій, розкриття впливу соціального середовища на людину, критичний пафос, дослідження життя суспільства, психологізм та ін.). Взаємодія реалізму з іншими напрямками ХІХ ст. (романтизмом, натуралізмом). Оноре де Бальзак (1799–1850). «Гобсек». Основні віхи творчості та особливості світогляду письменника. «Людська комедія»: історія написання, художня структура, тематика і проблематика, образи. Повість «Гобсек» у структурі «Людської комедії». Сюжетно-композиційні особливості твору («розповідь у розповіді»). Багатогранність образу Гобсека (як соціального типу доби, як філософа та ін.), засоби його створення (портрет, психологічна деталь, монолог, вчинки, філософське ставлення до життя та ін.). Микола Васильович Гоголь (1809 – 1952). Зрілий етап життя і творчості митця. «Ревізор». Творча історія п'єси. Критика суспільства. Образи персонажів як відображення аномальної системи, втілення в них соціальних і людських вад. Специфіка художнього конфлікту і жанру твору. «Шинель». Особливості сюжету і композиції твору. Образ столиці як чужого й ворожого для людини простору. Духовне знецінення й занепад особистості в умовах антигуманного суспільства. Критичний пафос твору. Генрік Ібсен (1828–1906). «Ляльковий дім». Роль Г. Ібсена в				
--	--	--	--	--	--

	розвитку світової драматургії, його новаторство. «Ляльковий дім» як соціально-психологічна драма. Особливості драматичного конфлікту та розвиток сценічної дії (зовнішньої і внутрішньої). Композиція п'єси. Образна система. Підтекст. Символіка. Відкритість фіналу. Бернард Шоу (1856–1950). «Пігмаліон». Особливості світогляду Б. Шоу. Специфіка втілення античного міфу в п'єсі «Пігмаліон». Динаміка образу Елайзи Дулітл. Ідеї «одухотворення» людини й життя засобами мистецтва, збереження національної культури, розвитку мови. Сучасні інтерпретації твору в театрі, кіно та інших видах мистецтва. Михайло Опанасович Булгаков (1891 – 1940). «Собаче серце».				
--	---	--	--	--	--

	Українські сторінки життя і творчості М. Булгакова. М. Булгаков і влада, трагедія митця. Творча історія повісті «Собаче серце». Критика соціальних експериментів і абсурдного суспільства у творі. Конфлікт натовпу, масової свідомості й інтелекту, культури. Персонажі-двійники (Шариков – Швондер). Роль засобів комічного (сатира, сарказм, гротеск та ін.) у розвінчанні аномальної, антигуманної системи. Рей Дуглас Бредбері (1920–2012). «451° за Фаренгейтом». Тривога за майбутнє суспільства в романі-антиутопії «451° за Фаренгейтом». Тема знецінення культури. Провідні мотиви твору – книги (читання), пожежі, тотального контролю, інакомислення тощо. Натовп і влада. Важке прозріння особистості в тоталітарному суспільстві. Гарпер Лі (1926–2016). «Убити пересмішника». Проблема входження молоді в дорослий світ, зіткнення із жорстокістю. Моральні ідеали у творі. Ерік Вольф Сігел (1937–2010). «Історія одного кохання». Розповідь про зворушливе і трагічне кохання студента, сина мільйонера, до дочки бідного італійського емігранта. Проблеми життя і смерті, любові й відданості у творі.				
Англійська мова Я, моя родина, мої друзі Природа і погода. Одяг. Засоби масової інформації Молодіжна культура Наука і технічний прогрес Україна Англomовні країни. Робота і професія		Контрольна робота	Річне оцінювання		
				Травень	

Історія України		Річне оцінювання		
Історія України	«Довге» XIX століття: доба модернізації та національного відродження в Європі. Адміністративно-територіальний устрій українських територій у складі Російської та Австрійської (Австро-Угорської) імперій Політика Російської імперії щодо українських етнічних територій. Козацтво після ліквідації Запорозької Січі Соціально-економічний розвиток. Порто-франко Одеси Початок українського національного відродження Кирило-Мефодіївське товариство Політика Австрійської імперії щодо українських територій. Йосифінські реформи Початок українського національного відродження. «Руська трійця» Національний рух у західноукраїнських землях під час революції 1848–1849 рр. в Австрійській імперії Головна руська рада та її національна програма. Газета «Зоря Галицька» Умови розвитку української культури. Відкриття університетів у Харкові та Києві Розвиток української мови і літератури Архітектура та образотворче мистецтво	Контрольна робота	Травень	
	Мистецтво Східна (Кримська) війна 1853–1856 рр. Ліквідація кріпацтва та реформи 1860–1870-х років		Грудень	
	Модернізація промисловості та сільського господарства Зміни в соціальній структурі населення. Формування робітництва (пролетаріату). Громадівський рух 1860–1890-х рр. Валуєвський циркуляр			

Мистецтво	СТИЛІ ТА НАПРЯМИ МИСТЕЦТВА Школи і лідери європейського модерну Символізм-вступ у XX столітті Мінливість вражень імпресіоністів Митці авангарду: кубізм, футуризм, кубофутуризм Лабіринтами художньої абстракції У пошуках художньої експресії Повернення ідеалів краси минулого Постмодернізм ЕКРАННІ ВИДИ МИСТЕЦТВА. ФОРМИ ПОШИРЕННЯ МИСТЕЦТВА Мова і види кіномистецтва Жанри і стилі кіно. Українське кіно Кінематографічні професії та школи Телебачення: погляд у світ Збереження мистецьких надбань: музеї, галереї, бібліотеки Фотографія, реклама Мистецтво в діалозі культур Перевіряємо свої досягнення.	Контрольна робота			
	Алгебра		Річне оцінювання	Травень	
Алгебра	Тема 1. НЕРІВНОСТІ Числові нерівності. Основні властивості числових нерівностей. Почленне додавання і множення нерівностей. Застосування властивостей числових нерівностей для оцінювання значення виразу. Нерівності зі змінними. Лінійні нерівності з однією змінною. Розв'язок нерівності. Числові	Контрольна робота			

проміжки. Об'єднання та переріз числових проміжків. Розв'язування лінійних нерівностей з однією змінною. Рівносильні нерівності. Системи лінійних нерівностей з однією змінною, їх розв'язування

Тема 2. КВАДРАТИЧНА ФУНКЦІЯ

Функції. Властивості функції: нулі функції, проміжки знакосталості, зростання і спадання функції. Найпростіші перетворення графіків функцій.

Функція $y = ax^2 + bx + c$, $a \neq 0$, її графік і властивості. Квадратна нерівність. Розв'язування квадратних нерівностей. Розв'язування систем рівнянь другого степеня з двома змінними. Розв'язування текстових задач за допомогою систем рівнянь.

Тема 3. ЕЛЕМЕНТИ ПРИКЛАДНОЇ МАТЕМАТИКИ

Математичне моделювання. Відсоткові розрахунки. Формула складних відсотків.

Випадкова подія. Ймовірність випадкової події. Статистичні дані. Способи подання даних. Частота. Середнє значення.

Тема 4. ЧИСЛОВІ ПОСЛІДОВНОСТІ

Числові послідовності. Арифметична прогресія, її властивості. Формула n -го члена арифметичної прогресії. Сума перших n членів арифметичної прогресії. Геометрична прогресія, її властивості. Формула n -го члена геометричної прогресії. Сума перших n членів геометричної прогресії.

Нескінченна геометрична прогресія ($q \neq 1$) та її сума. Розв'язування вправ і

Геометрія	задач на прогресії, в тому числі прикладного змісту			
	Геометрія	Річне оцінювання	Травень	
	Тема 1. РОЗВ'ЯЗУВАННЯ ТРИКУТНИКІВ Синус, косинус, тангенс кутів від 0° до 180°. Тотожності: $\sin^2\alpha + \cos^2\alpha = 1$; $\sin(180^\circ - \alpha) = \sin\alpha$; $\cos(180^\circ - \alpha) = -\cos\alpha$; $\sin(90^\circ - \alpha) = \cos\alpha$; $\cos(90^\circ - \alpha) = \sin\alpha$. Теорема косинусів і синусів. Розв'язування трикутників. Прикладні задачі. Формули для знаходження площі трикутника (формула Герона, за двома сторонами і кутом між ними, за радіусом вписаного і описаного кола) Тема 2. ПРАВИЛЬНІ МНОГОКУТНИКИ Правильні многокутники. Формули радіусів вписаних і описаних кіл правильних многокутників. Побудова правильних многокутників. Довжина кола. Довжина дуги кола. Площа круга та його частин Тема 3. ДЕКАРТОВІ КООРДИНАТИ НА ПЛОЩИНІ Прямокутна система координат на площині. Координати середини відрізка. Відстань між двома точками із заданими координатами. Рівняння кола і прямої. Тема 4. ГЕОМЕТРИЧНІ ПЕРЕТВОРЕННЯ Переміщення та його властивості. Симетрія відносно точки і прямої, поворот, паралельне перенесення. Рівність фігур. Перетворення подібності та його властивості.	Контрольна робота		

	Гомотетія. Подібність фігур. Площі подібних фігур. Тема 5. ВЕКТОРИ НА ПЛОЩИНІ Вектор. Модуль і напрям вектора. Рівність векторів. Координати вектора. Додавання і віднімання векторів. Множення вектора на число. Колінеарні вектори. Скалярний добуток векторів. Тема 6. ПОЧАТКОВІ ВІДОМОСТІ З СТЕРЕОМЕТРІЇ Взаємне розташування прямих у просторі. Взаємне розташування площин. Взаємне розташування прямої та площини. Перпендикуляр до площини. Пряма призма. Піраміда. Площа поверхні та об'єм призми і піраміди. Циліндр. Конус. Куля. Площі поверхонь і об'єми циліндра, конуса і кулі. Розв'язування задач на обчислення площ поверхонь і об'ємів, у тому числі прикладного характеру			
	Біологія		Річне оцінювання	Грудень
Біологія	Біологія як наука. Предмет біології. Основні галузі біології та її місце серед інших наук. Рівні організації біологічних систем. Основні методи біологічних досліджень Вода та її основні фізико-хімічні властивості. Інші неорганічні сполуки. Органічні молекули. Вуглеводи та ліпіди. Поняття про біологічні макромолекули – біополімери. Білки, їхня структурна організація та основні функції. Ферменти, їхня роль у клітині. Нуклеїнові кислоти. Роль нуклеїнових кислот як носія спадкової інформації.	Контрольн а робота		

АТФ.

Методи дослідження клітин. Типи мікроскопії.

Структура еукаріотичної клітини: клітинна мембрана, цитоплазма та основні клітинні органели.

Ядро, його структурна організація та функції.

Типи клітин та їхня порівняльна характеристика: прокаріотична та еукаріотична клітина, рослинна та тваринна клітина.

Обмін речовин та енергії.

Основні шляхи розщеплення органічних речовин в живих організмах.

Клітинне дихання. Біохімічні механізми дихання.

Фотосинтез: світлова та темнова фаза. Хемосинтез.

Базові принципи синтетичних процесів у клітинах та організмах

Гени та геноми. Будова генів та основні компоненти геномів про- та еукаріотів.

Транскрипція.

Основні типи РНК.

Генетичний код. Біосинтез білка.

Подвоєння ДНК; репарація пошкоджень ДНК.

Поділ клітин: клітинний цикл, мітоз. Мейоз. Рекомбінація ДНК.

Статеві клітини та запліднення. Етапи індивідуального розвитку.

Класичні методи генетичних досліджень. Генотип та фенотип. Алелі. Закони Менделя.

Ознака як результат взаємодії генів.

Поняття про зчеплення генів і кросинговер.

Генетика статі й успадкування, зчеплене зі статтю.

Форми мінливості.

Мутації: види мутацій, причини та наслідки мутацій.

Спадкові захворювання людини. Генетичне консультування.

--	--	--

Популяції живих організмів та їх основні характеристики. Еволюційні фактори. Механізми первинних еволюційних змін. Механізми видоутворення. Розвиток еволюційних поглядів. Теорія Ч. Дарвіна. Роль палеонтології, молекулярної генетики в обґрунтуванні теорії еволюції. Еволюція людини. Етапи еволюції людини. Світоглядні та наукові погляди на походження та історичний розвиток життя. Основи еволюційної філогенії та систематики. Основні групи організмів: бактерії, археї, еукаріоти. Неклітинні форми життя: віруси. Огляд основних еукаріотичних таксонів Екосистема. Різноманітність екосистем. Харчові зв'язки, потоки енергії та колообіг речовин в екосистемах. Біотичні, абіотичні та антропогенні (антропогенні, техногенні) фактори. Стабільність екосистем та причини її порушення. Біосфера як цілісна система. Захист і збереження біосфери, основні заходи щодо охорони навколишнього середовища. Поняття про селекцію. Введення в культуру рослин. <i>Методи селекції рослин.</i> Одомашнення тварин. <i>Методи селекції тварин.</i> Огляд традиційних біотехнологій. Основи генетичної та клітинної інженерії. Роль генетичної інженерії в сучасних біотехнологіях і медицині. Генетично модифіковані організми

--	--	--

Географія

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

Географія	Вступ. Національна економіка і світове господарство Об'єкт вивчення економічної географії. Значення знань з економічної географії. Національна економіка. Поняття «економічний розвиток» та його показники: валовий внутрішній продукт (ВВП), структура ВВП, індекс людського розвитку (ІЛР). Секторальна модель економіки країни. Форми суспільної організації виробництва. Чинники розміщення виробництва. Форми просторової організації національної економіки. Світове господарство, світовий ринок. Поняття «спеціалізація території», «міжнародний поділ праці». Типи економічних систем. Типізація країн світу за рівнем економічного розвитку, місце України в ній. Сучасні тенденції розвитку світового господарства. Транснаціональні корпорації (ТНК) та їх вплив на функціонування міжнародної економіки. Міжнародні економічні організації. Первинний сектор господарства Сільське господарство, його значення в сучасному світі. Аграрні суспільства в сучасному світі. Аграрні відносини. Складники сільського господарства. Землезабезпеченість. Сільське господарство України. Структура сільськогосподарських угідь в Україні. Розвиток кормової бази тваринництва. Структура та розміщення тваринництва. Зональна спеціалізація сільського господарства України. Сільське господарство у своєму
------------------	--

--	--	--

регіоні. Сільське господарство світу. Географія основних зернових і технічних культур та виробництва продукції тваринництва. Зональність світового сільського господарства.

Лісове господарство. Основні лісові пояси світу. Лісова забезпеченість. Лісове господарство в Україні. Класифікація мінеральних ресурсів за використанням. Показники ресурсозабезпеченості

країн мінеральними ресурсами. Видобування вугілля, нафти і природного газу. Основні й перспективні райони видобування кам'яного вугілля, нафти, природного газу в Україні. Видобування металічних руд. Країни з найбільшими обсягами видобування залізних, марганцевих руд, руд кольорових, рідкісноземельних і благородних металів. Розвиток і розміщення виробництв з видобування залізних і марганцевих руд в Україні. Розробка родовищ руд кольорових металів в Україні.

Вторинний сектор господарства

Значення електроенергетики. Типи електростанцій, основні чинники їх розміщення. Паливно-енергетичний баланс. Електроенергетика України. Найбільші ТЕС, АЕС, ГЕС, ЛЕП. Використання відновлюваних джерел енергії. Електроенергетика світу. Найбільші країни-виробники та країни-споживачі електроенергії в світі. Значення металургійного виробництва в господарстві. Комбінування в чорній металургії. Сучасні чинники розміщення підприємств чорної металургії. Кольорова металургія. Виробництво

чавуну, сталі, прокату в Україні. Основні центри виробництва кольорових металів в Україні. Металургійне виробництво світу. Значення та особливості технологій хімічного виробництва. Хімічне виробництво в Україні. Основні центри виробництва хімічної продукції та чинники їх формування. Виробництво деревини й паперу: значення, особливості технологій та чинники розміщення підприємств. Виробництво будівельних матеріалів в Україні. Роль машинобудування в сучасному світі. Машинобудування в Україні. Підприємства машинобудування свого регіону. Машинобудування світу. Особливості виробничого процесу та чинники розміщення підприємств, що виробляють тканини різних видів, одяг, шкіряно-взуттєву продукцію. Народні промисли в Україні. Чинники розміщення підприємств, що виробляють харчові продукти. Харчова промисловість в Україні. Виробництво харчових продуктів у своєму регіоні. Виробництво продуктів харчування в світі.

Третинний сектор господарства

Транспорт. Види транспорту, їхні переваги й недоліки. Транспорт України. Міжнародні транспортні коридори на території України. Транспорт світу. Міжнародні транспортні коридори. Торгівля як вид послуг. Форми торгівлі. Торгівля в Україні. Світова організація торгівлі. Регіональні зони вільної торгівлі (NAFTA, ASEAN та ін.). Туризм як складник національної економіки, його види. Туризм в Україні. Об'єкти Світової спадщини ЮНЕСКО в

--	--	--

	Україні. Міжнародний туризм. Країни світу з найбільшою кількістю об'єктів Світової спадщини ЮНЕСКО. Роль науки й освіти в суспільстві. Найвідоміші наукові центри у світі та Україні. Охорона здоров'я. Найвідоміші центри охорони здоров'я в Україні та світі. Фінансові послуги. Країни-офшори. Аутсорсинг, його переваги й недоліки. Комп'ютерне програмування. Поняття про глобальні проблеми людства, причини їх виникнення. Сталий розвиток — стратегія людства на ХХІ століття.			
	Фізика	Річне оцінювання	Грудень	
	Фізика			
Фізика	Магнітні явища. Дослід Ерстеда. Магнітне поле. Магнітне поле провідника зі струмом. Дія магнітного поля на провідник зі струмом. Індукція магнітного поля. Сила Ампера. Магнітні властивості речовин та їх застосування. Гіпотеза Ампера. Постійні магніти, взаємодія магнітів. Магнітне поле Землі. Електромагніти. Магнітна левітація. Електродвигуни, гучномовці. Електровимірювальні прилади. Явище електромагнітної індукції. Досліди Фарадея. Індукційний електричний струм. Генератори індукційного струму. Промислові джерела електричної енергії. Світлові явища. Швидкість поширення світла. Світловий промінь. Відбивання світла. Закон відбивання світла. Плоске дзеркало. Заломлення світла на межі поділу двох середовищ. Закон заломлення світла.	Контрольна робота		

Розкладання білого світла на кольори.
 Утворення кольорів.
 Лінзи. Оптична сила й фокусна відстань лінзи. Формула тонкої лінзи.
 Отримання зображень за допомогою лінзи.
 Найпростіші оптичні прилади. Окуляри.
 Око як оптичний прилад. Зір і бачення. Вади зору та їх корекція.
 Закон прямолінійного поширення світла. Сонячне та місячне затемнення.
 Виникнення і поширення механічних хвиль. Звукові хвилі. Швидкість поширення звуку, довжина і частота звукової хвилі. Гучність звуку та висота тону.
 Інфра- та ультразвук.
 Електромагнітне поле і електромагнітні хвилі. Швидкість поширення, довжина і частота електромагнітної хвилі.
 Залежність властивостей електромагнітних хвиль від частоти.
 Шкала електромагнітних хвиль.
 Фізичні основи сучасних бездротових засобів зв'язку та комунікацій.
 Сучасна модель атома. Досліди Резерфорда. Протонно-нейтронна модель ядра атома. Ядерні сили. Ізотопи. Використання ізотопів.
 Радіоактивність. Радіоактивні випромінювання, їхня фізична природа і властивості. Період піврозпаду радіонукліда.
 Йонізаційна дія радіоактивного випромінювання. Природний радіоактивний фон.
 Дозиметри. Біологічна дія радіоактивного випромінювання.
 Поділ важких ядер. Ланцюгова ядерна реакція поділу. Ядерний реактор. Атомні електростанції. Атомна енергетика України.
 Екологічні проблеми атомної енергетики.
 Термоядерні реакції.
 Енергія Сонця й зір.

--	--	--

	Рівноприскорений рух. Прискорення. Графіки прямолінійного рівноприскореного руху. Інерціальні системи відліку. Закони Ньютона. Закон всесвітнього тяжіння. Прискорення вільного падіння. Рух тіла під дією сили тяжіння. Рух тіла під дією кількох сил (у вертикальному та горизонтальному напрямках і по похилій площині). Взаємодія тіл. Імпульс. Закон збереження імпульсу. Реактивний рух. Фізичні основи ракетної техніки. Досягнення космонавтики. Застосування законів збереження енергії й імпульсу в механічних явищах. Фундаментальні взаємодії в природі. Межі застосування фізичних законів і теорій. Фундаментальний характер законів збереження в природі. Прояви законів збереження в теплових, електромагнітних, ядерних явищах. Еволюція фізичної картини світу. Вплив фізики на суспільний розвиток та науково-технічний прогрес. Фізика і проблеми безпеки життєдіяльності людини. Фізичні основи бережливого природокористування та збереження енергії. Альтернативні джерела енергії.			
	Хімія	Річне оцінювання	Травень	
Хімія	Поняття про дисперсні системи. Колоїдні та істинні розчини. Суспензії, емульсії, аерозолі. Будова молекули води, поняття про водневий зв'язок. Розчинність речовин, її залежність від різних чинників. Насичені й ненасичені, концентровані й розведені розчини. Теплові явища, що	Контрольн а робота		

супроводжують розчинення речовин. Розчинення як фізико-хімічний процес. Поняття про кристалогідрати. Електролітична дисоціація. Електроліти неелектроліти. Електролітична дисоціація кислот, основ, солей у водних розчинах. Інструктаж з БЖД. Ступінь електролітичної дисоціації. Сильні й слабкі електроліти.

Поняття про рН розчину (без математичних розрахунків). Значення рН для характеристики кислотного чи лужного середовища.

Йонно-молекулярні рівняння хімічних реакцій. Реакції обміну між розчинами електролітів, умови їх перебігу.

Класифікація хімічних реакцій за кількістю і складом реагентів та продуктів реакцій: реакції сполучення, розкладу, заміщення, обміну. Ступінь окиснення. Визначення ступеня окиснення елемента за хімічною формулою сполуки. Окисно-відновні реакції. Процеси окиснення, відновлення, окисники, відновники. Складання рівнянь окисно-відновних реакцій. Значення окисно-відновних процесів у житті людини, природі й техніці. Екзотермічні й ендотермічні реакції. Термохімічне рівняння. Швидкість хімічної реакції, залежність швидкості реакції від різних чинників. Особливості органічних сполук (порівняно з неорганічними).

Елементи-органогени. Вуглеводні. Метан як представник насичених вуглеводнів. Гомологія. Гомологи метану (перші десять), їхні

--	--	--

	молекулярні і структурні формули та назви. Фізичні властивості Хімічні властивості метану (Реакція заміщення та горіння) Етен (етилен) і етин (ацетилен) як представники ненасичених вуглеводнів. Молекулярні і структурні формули. Фізичні властивості Хімічні властивості етену та етину. Реакція приєднання для етену й етину (галогенування, гідрування). Горіння вуглеводнів Оксигеновмісні органічні речовини. Поняття про спирти. Метанол, етанол, гліцерол: молекулярні і структурні формули, фізичні властивості.				
	Трудове навчання		Річне оцінювання	Травень	
	Розділ 1. Основи проектування, матеріалознавства та технології обробки Об'єкт проектної діяльності №1. Дошка кухонна з різьбленням. Основна технологія: технологія оздоблення різьбленням. Додаткова технологія: технологія ручної обробки деревини Елементи біоніки. Створення банку ідей. ПТБ та СГВ. Результати проектування на кожному етапі і порівняння їх із запланованими. Розробка плану роботи. Технологія оздоблення геометричним різьбленням: інструменти і пристосування.	Контрольна робота			

Технологія оздоблення геометричним різьбленням: економічне обґрунтування.

Остаточна обробка виробу

Презентація, самооцінка, оцінювання виробу.

Об'єкт проектної діяльності № 2: Стілець розкладний.

Основна технологія: Технологія ручної обробки деревини.

Додаткова технологія: Технологія обробки деревинних матеріалів (ДВП, фанера).

Автоматика у побуті та виробництві. Створення банку ідей. ПТБ та СГВ.

Креслення деталей виробу та технічний рисунок.

Технологічний процес виготовлення виробу: добір матеріалів, інструментів та технологій для виконання проекту.

Технологічний процес виготовлення виробу: розробка послідовності виготовлення.

Технологічний процес виготовлення виробу: розмічання.

Технологічний процес виготовлення виробу: пиляння.

Технологічний процес виготовлення виробу: пиляння.

Технологічний процес виготовлення виробу: стругання.

Технологічний процес виготовлення виробу: свердління.

Технологічний процес виготовлення виробу: шліфування.

--	--	--

Інформатика	Технологічний процес виготовлення виробу: з'єднання. Технологічний процес виготовлення виробу: складання. Стилі в одязі. Урахування особливостей фігури у виборі власного стилю. Розробка графічного зображення власного стилю. Види одягу та його вибір. Дрес - код. Вибір краваток. Поєднання видів одягу. Вибір оздоблення та аксесуарів. Способи зав'язування шарфів та краваток.			
		Річне оцінювання	Травень	
	Програмне забезпечення та інформаційна безпека. Класифікація програмного забезпечення. Операційні системи, їхні різновиди. Драйвери. Ліцензії на програмне забезпечення, їх типи. Поняття інсталяції та деінсталяції програмного забезпечення. Стиснення та архівування даних. Види стиснення даних. Архіватори. Типи архівних файлів. Резервне копіювання даних. Операції над архівами. Шкідливе програмне забезпечення та боротьба з ним. Основні дії для захисту персональних комп'ютерів від шкідливого програмного забезпечення. Антивірусні та антишпигунські програми, налаштування їхніх основних параметрів. Інформаційна безпека 3-D графіка вимірна графіка. Класифікація програм для роботи з тривимірною графікою. Принципи	Контрольна робота		

тривимірної навігації. Додавання тривимірних примітивів. Переміщення, масштабування, групування, вирівнювання, обертання, копіювання та клонування об'єктів. Екструдування форми об'єкта. Вершини, ребра, грані. Графічні текстури. Рендеринг тривимірної сцени. Текстові об'єкти та їх редагування. Переміщення по кадрах. Шкала часу. Анімація. Попередній перегляд анімації. Поняття про 3D-друк. Опрацювання табличних даних Абсолютні та мішані посилання. Логічні, математичні та статистичні функції. Діаграми. Вибір типу та побудова діаграм. Зображення рядів даних. Електронна таблиця як засіб подання відомостей про однотипні об'єкти. Сортування. Прості та розширені фільтри. Умовне форматування. Обчислення підсумків. Розв'язування задач із фізики, хімії, математики та інших дисциплін засобами табличного процесора. Експорт та імпорт електронних таблиць. Бази даних. Системи керування базами даних. Поняття та призначення баз даних. Поняття таблиці, поля, запису, ключа таблиці. Додавання, видалення, редагування даних у базі. Фільтрація та сортування даних у таблицях. Автоматизоване створення запитів у базі даних

Алгоритми та програми. Поняття одновимірного масиву. Введення й виведення значень елементів масиву. Алгоритми опрацювання масивів: знаходження підсумкових величин, зокрема для елементів, що задовольняють задані умови, а також пошук у масиві за певними критеріями.

--	--	--

Алгоритми впорядкування масиву. Поняття складності алгоритмів
Основи здоров'я
Розділ 1. Безпека і здоров'я людини Захист життя і здоров'я у воєнний час. Відпрацювання алгоритмів пошуку надійного укриття та евакуації. Обговорення ситуацій та створення алгоритмів виживання для тих, хто опинився під завалами. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів. Відпрацювання навичок безпечної поведінки під час виявленні незнайомих предметів/вибухонебезпечних предметів. Взаємодія з рятувальними / правоохоронними службами. Відповідальність щодо розповсюдження у соціальних мережах роликів ризикованої поведінки та інформації, що може загрожувати національній безпеці. Невідкладна домедична допомога. Психологічна самопомога. Відпрацювання навичок надання невідкладної допомоги при травмах, кровотечах, опіках, втраті свідомості, зупинках дихання. Відпрацювання технік психологічної самопомоги в гострих стресових ситуаціях Розділ 2. Фізична складова здоров'я Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я.

Контроль
а робота

Річне оцінюва ння	Грудень	

Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я.
Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини.
Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури.
Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці.
Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла. Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму.
Моніторинг здоров'я. Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я. Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я.
Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я
Самореалізація особистості. Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки.
Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення. Міні-проект: Дослідження ринку праці за матеріалами.
Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація. Виявлення професійних схильностей.

--	--	--

Емоційне благополуччя. Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості.

Саморегуляція. Методи самоконтролю.

Уміння вчитися

Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання.

Індивідуальні особливості сприйняття і навчання.

Планування часу. Визначення індивідуального стилю навчання.

Підготовка до Державної підсумкової атестації.

Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. Відпрацювання навичок раціонального планування часу і підготовки до Державної підсумкової атестації.

Самовиховання характеру. Рис характеру. Чинники, від яких залежить характер людини. Самооцінка характеру.

Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя. Проект. Самовиховання.

Моральний розвиток особистості.

Розділ 4. Соціальна складова здоров'я

Тема 1. Соціальний добробут

Соціальна компетентність.

Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування.

Стосунки з дорослими і однолітками. Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками.

--	--	--

Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя. Поняття «гендер» і «стать» Репродуктивне здоров'я молоді Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Відпрацювання навичок отримання достовірної інформації про інфекційні та неінфекційні захворювання у своєму середовищі. Соціально-психологічні та медичні послуги держави для молоді. Ознайомлення з роботою установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем проживання Визначення місця здоров'я в ієрархії власних життєвих цінностей. Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Концепція національної безпеки України. Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні. Глобальні загрози, породжені діяльністю людини та їх вплив на здоров'я. Оцінювання екологічних небезпек за місцем проживання, що впливають на здоров'я громади Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку
Фізична культура

Річне оцінювання	Травень	

Фізична культура	Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка. Основи раціонального харчування. Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України. Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення). Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять. Правила самостійних занять фізичними вправами. Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій; Стройові вправи; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку спритності; вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку швидко-силових якостей Спортивні ігри, військово-прикладні ігри Баскетбол. Методика розвитку спритності. Профілактика травматизму і надання домедичної допомоги. Правила гри з баскетболу. Поведінка під час змагань. Правила безпеки під час занять баскетболом Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети Різні способи пересувань, ловіння і передач м'яча, ведення та кидки в умовах жорсткого опору захисників. Штрафні та дальні кидки. Подвійний крок Волейбол. Технічна та тактична підготовки гри Індивідуальні й групові тактичні дії гравців у нападі та захисті. Взаємодія гравців передньої та задньої	Контроль			
------------------	--	----------	--	--	--

ліній. Основні засади суддівства. Профілактика травматизму під час занять волейболом Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості Передачі м'яча двома руками зверху.

Прийом та передачі м'яча двома руками. Подачі м'яча — верхня й нижня. Прийом м'яча знизу після подачі в задану зону. Прямий нападаючий удар з власного підкидання. Нападаючий удар з накидання партнера. Нападаючий удар з передачі партнера. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Блокування нападаючого удару. Страхування гравців.

Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Взаємодії гравців передньої лінії під час атаквальних дій. Навчальна гра волейбол.

Гімнастика Оптимальний руховий режим.

Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправамиСтройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера;

вправи для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки Опорні стрибки; стрибки через скакалку Хлопці: лазіння по вертикальному канату Дівчата: вправи у стані рівноваги, вивчені у

--	--	--

попередніх класах (колода, висота 110 см) Хлопці: переворот у сторону; Дівчата: «міст» нахилом назад (з допомогою); встати з «моста», переворот у сторону. Хлопці: вправи на паралельних брусах: згинання і розгинання рук в упорі на брусах; вправи на перекладині:

підйом силою; підйом переворотом в упор.

Дівчата: вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см)

Футбол Основні засади арбітражу. Профілактика травматизму на уроках футболу.

Міжнародні футбольні організації Рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні й колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари на точність і дальність; удари головою по м'ячу

--	--	--

зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча; відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»; відбирання м'яча: вдосконалення

вивчених прийомів; вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м'яча в гру; індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; уміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми; групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій; індивідуальні дії в захисті: вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м'яча; групові дії в захисті: взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова «стінки»

Легка атлетика Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань

--	--	--

	Біг 30 м, біг 60 м, 200–600 м. Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці). Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність з розбігу, кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень			
	Ритміка	Річне оцінювання	Травень	
Ритміка	Загальна фізична підготовка загальнорозвивальні вправи; вправи для формування постави; танцювальні вправи; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку спритності; вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку гнучкості. Аеробіка Рекомендації по контролю за масою тіла. Правила гідратації при заняттях аеробікою. Правила харчування при заняттях аеробними вправами. Контроль та самоконтроль при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками. Спеціальна фізична підготовка. Профілактика травматизму під час занять аеробікою. Дзеркальний показ вправ та методика проведення самостійних занять з аеробіки. Спеціальна фізична підготовка в аеробіці. 1. Танцювальна аеробіка:	Контрольна робота		

HIGH IMPACT (Хай імпакт) – високоударна аеробіка. Навантаження високої інтенсивності.

LOW IMPACT (Лоу імпакт) – низькоударне аеробне тренування. Навантаження низької інтенсивності.

2. Інтервальне тренування:

TWB (total body workout) – інтервальне тренування з чергуванням аеробної роботи високої інтенсивності та силових вправ. Навантаження високої інтенсивності.

CALLANETICS (Калланетіка) – система вправ, що викликає активність глибоко розташованих груп м'язів.

UPPER BODY – силові вправи, спрямовані на тренування м'язів верхньої частини тулуба. Навантаження середньої інтенсивності.

SCULPT – тренування всіх великих груп м'язів. Навантаження середньої і високої інтенсивності.

ABT (Abdominal, Bams, Thighs) – силове тренування для м'язів черевного пресу, сідниць та стегон. Навантаження високої інтенсивності.

3. Розтягування

STRETCHING (Стретчінг)– вправи для розвитку гнучкості та розслаблення всіх груп м'язів.

Виконання основних кроків – дзеркальна робота. Поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками.

Чирлідінг

Гармонійний розвиток особистості в процесі занять чирлідінгом.

--	--	--

	Правила безпеки під час занять чирлідінгом. основні вправи стійки: стійка на руках (хлопці), шпагат (дівчата); перевороти: переворот вперед, назад (хлопці), переворот в сторону «колесо» (дівчат). Хореографічна підготовка (музичний розмір – 2/4, темп швидкий): раніше засвоєні елементи рухи різноманітних танцювальних стилів: фанк; хіп-хоп; твіст. Базові елементи техніки чирлідінгу основні стійки та позиції ніг, що вивчалися раніше основні позиції кистей, що вивчалися раніше основні позиції рук, що вивчалися раніше стрибки: Double nine (Дабл найн) і раніше вивчені цілісне виконання танцювальних зв'язок, які складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідінгу			
--	--	--	--	--

З індивідуальним навчальним планом погоджуюсь:

батьки здобувача освіти

_____	_____
<i>підпис</i>	<i>ПІБ</i>
здобувач освіти	
_____	_____
<i>підпис</i>	<i>ПІБ</i>