

Календарно тематичне планування

8 кл НУШ (3 год/тиждень)

Складено на основі

Модельної навчальної програми

«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., Дервянко В. В., Малечко Т. А.,
Омельяненко 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

8 кл

Сітка розподілу навчальних годин за модулями програмового матеріалу

на 2024/2025 н.р.

№ з/п	Модулі	Уроки	Рік навчання	Кількість годин
•	Теоретико - методичні знання	1-105	Третій	На всіх уроках
•	Загальна фізична підготовка	1-105	Третій	На всіх уроках
	Перший семестр			48
1	Футбол Легка атлетика Бадмінтон	1-24	Третій Третій Третій	24
2	Баскетбол Настільний теніс Волейбол	25-48	Третій Третій Третій	24
	Другий семестр			57
3	Футзал Шахи Баскетбол 3*3	49-76	Третій Третій Третій	28
4	Панна Cool Games Доджбол	77-105	Третій Третій Третій	29
	Всього	105		105

І семестр

№ з/р	№ в темі	Зміст	Дата	Очікувані результати навчання	Наскрізнi змістові лінії	Ключові компетенції
		Футбол Легка атлетика Бадмінтон 24 год.		1. Футбол. Пояснює: значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста. Наводить приклади профілактики травматизму під час занять футболом. Характеризує історію українського футболу. Дотримується правил гри у футбол, правил безпеки під час уроків футболу. Володіє технікою виконання вправ. Виконує: стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу Виконує: пересування: пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари різними способами; удари на точність і дальність; удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність; зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка з поворотом до 180о внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається; ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення; відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру; фінти «зупинкою» після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча; відбирання м'яча: відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ;	Екологічна безпека та сталий розвиток- Націлена на формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні питань збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь. Використовувати знання про особливості фізичного стану та адаптацію організму до фізичних навантажень в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, використовувати інноваційні технології для покращення здоров'я, усвідомлювати людину як частину природи, її взаємодію з природним середовищем у	Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами – Уміння:правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами. Ставлення:усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі. Навчальні ресурси:інформація про історію спортивного руху в
1	1.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Правила безпеки на уроках футболу. Історія українського футболу. Рухлива гра «Виклик номерів» 2. Легка атлетика. Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою. Низький старт. Повторення техніки. Біг 30м. 3. Бадмінтон. ТБ. _ Історія розвитку українського бадмінтону, місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Базові стійки та пересування. Хват ракетки та триманням волану.				
2	2.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста . Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Жонглювання м'ячем 2. Легка атлетика. Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Низький старт. Стартовий розбіг. Біг 30 м. 3 Бадмінтон. Правила гри у бадмінтон. Удари відкритою та закритою стороною ракетки				
3	3.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Видатні футболісти України. Поєднання прийомів пересування з				

		технікою володіння м'ячем. Профілактика травматизму під час занять футболом 2. Легка атлетика. Класифікація легкоатлетичних видів. Високий старт. Естафети з елементами бігу. 3. Бадмінтон. Удари відкритою та закритою стороною ракетки, керування польотом волану, силою удару, висотою та напрямком польоту волана.		жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча у грі на виході. Застосовує: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вивчені технічні прийоми (раціонально); взаємодію з партнерами під час організації атаки; взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання»; протидію передачам, веденню та удару по воротах; розіграш удару від своїх воріт, уведення м'яча у гру партнеру, що відкривається, після ловіння (для воротарів). Визначає раціональну позицію в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника. 2. Легка атлетика. Дотримується: правил безпечної поведінки під час занять. Називає: досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені. Пояснює: техніку виконання низького старту та стартового розгону, високого старту, правила проведення змагань з бігу; необхідність контролю за питним режимом. при заняттях легкою атлетикою. Характеризує: фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики. Володіє: технікою бігу на короткі (спринтерські) дистанції, з перешкодами, метання малого м'яча, стрибків. Бере участь: у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики); рухливих іграх, естафетах з елементами бігу, стрибків, метань. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; власний емоційний стан. Демонструє: - біг на спринтерські дистанції (30м, 60м); - повторне пробігання (20-60 м); - низький, високий старт;	процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, використовувати сили природи в процесі занять з фізичної культури, вміти проводити різні форми рухової активності в умовах природного середовища тощо.	Україні та українську спортивну термінологію.
4	4.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Різновиди пересувань . Тактико-технічні дії – передача, прийом, зупинка, ведення м'яча. Рухлива гра "Виклик" 2. Легка атлетика. Правила проведення змагань з бігу. Низький старт. Повторний біг 2*30м. 3. Бадмінтон. Розуміння та корегування точки удару, підхід до волану. Рухлива гра.				
5	5.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Тактико-технічні дії – передача, прийом, зупинка, ведення м'яча. Баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. 2. Легка атлетика. Питний режим при заняттях легкою атлетикою. Біг з перешкодами. Рухливі ігри з елементами бігу. 3. Бадмінтон. Серія ударів справа та зліва у заданій та довільній послідовності .				
6	6.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Рухлива гра « Ривок за м'ячем » 2. Легка атлетика. Передача естафетної палички на місці та в русі . Біг і стрибки на «швидкісній драбині».				

		3. Бадмінтон. Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг		- біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку; - біг по віражу; - передачу естафетної палички на місці та в русі; - рівномірний біг до 1000 м; - біг за сигналом (зоровим, слуховим); - біг з різних вихідних положень; - стрибок у довжину з місця; - стрибки у глибину (20-40 см); - вертикальні стрибки догори обома ногами; - стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч; - біг і стрибки на «швидкісній драбині»; - спеціальні бігові вправи (СБВ); - спеціальні стрибкові вправи (ССВ); - спеціальні вправи для метань (СВМ); - стрибок у висоту з розбігу; - стрибок у довжину з розбігу; - метання тенісного м'яча (вортекса) на дальність; - метання малого м'яча у горизонтальну, вертикальну ціль.		
7	7.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Тактико-технічні дії – зупинка м'яча, удари по воротах ногою. Гра воротаря. 2. Легка атлетика. Біг 60 м. Біг по віражу. Естафетний біг. Передача естафетної палички. 3. Бадмінтон. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3-4 м.				
8	8.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Навчальна гра за спрощеними правилами. 2. Легка атлетика. Біг з різних вихідних положень. Біг 60 м. 3. Бадмінтон. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності.				
9	9.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Тактико-технічні дії – зупинка м'яча, удари по воротах ногою. Гра воротаря. 2. Легка атлетика. Рівномірний біг до 1000 м. Високий старт 3. Бадмінтон. Рухливі ігри з ел. бадмінтону.				
10	10.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Відволікальні дії(фінти), відбирання м'яча, вкидання з ауту. Вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. 2. Легка атлетика. Біг на витривалість без врахування часу. Естафети з елементами бігу. 3. Бадмінтон. Подачі з фіксацією перед ударного положення. Подача та удар над головою.				
11	11.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Навчальна гра за спрощеними правилами.				

		2. Легка атлетика. Біг за сигналом (зоровим, слуховим). Повторний біг 2* 60 м. 3. Бадмінтон. Удари відкритою та закритою стороною ракетки,		Пояснює значення спеціальної фізичної підготовки бадмінтоніста, роль підвідних та імітаційних вправи у навчанні гри в бадмінтон. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних цілей під час рухової діяльності. Бере участь у рухливих іграх та естафетах.		
12	12.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Відволікальні дії :фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ. 2. Легка атлетика. Повторний біг 2*60 м. . Стрибок у довжину з місця. 3. Бадмінтон. Естафети з ел. бадмінтону.		Дотримується правил здорового способу життя, безпеки життєдіяльності під час рухової діяльності та занять бадмінтоном, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни. Називає спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з воланом, основні удари відкритою та закритою стороною ракетки, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей. Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.		
13	13.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Тактико-технічні дії – удари по м'ячу ногами, головою. 2. Легка атлетика. Стрибок у довжину з місця. Повільний біг 1000 м 3. Бадмінтон. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності.				
14	14.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Рухлива гра «Виштовхни з кола» 2. Легка атлетика. Стрибок у довжину з місця. Біг з перешкодами . 3. Бадмінтон. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом.				
15	15.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Удари по м'ячу ногами, головою. Гра воротаря. 2. Легка атлетика. Стрибок у висоту з місця. Біг 1000м. 3. Бадмінтон. Естафети з ел. бадмінтону.				
16	16.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Ведення м'яча, відбирання .Удари по м'ячу ногами, головою. Гра воротаря.				

		2. Легка атлетика. Стрибок у висоту з місця. Естафети з ел. стрибків. 3. Бадмінтон. Навчальна гра.				
17	17.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Вкидання м'яча з місця і після розбігу. Командні дії в нападі та захисті. 2. Легка атлетика. Стрибок у глибину, висоту. Біг 1000 м. 3. Бадмінтон. Подачі з фіксацією перед ударного положення. Подача та удар над головою.				
18	18.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Індивідуальні дії в нападі та захисті. 2. Легка атлетика. Стрибок у довжину з розбігу. Метання малого м'яча в ціль 3. Бадмінтон. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3-4 м.				
19	19.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Індивідуальні та командні дії в нападі та захисті. Навчальна гра за спрощеними правилами 2. Легка атлетика. Стрибок у довжину з розбігу. Метання малого м'яча в ціль. 3. Бадмінтон. Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг.				
20	20.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Навчальна гра за спрощеними правилами 2. Легка атлетика. Стрибок у висоту з розбігу. Метання малого м'яча (вортекс) на дальність. 3. Бадмінтон. Навчальна гра.				
21	21.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Індивідуальні та командні дії в				

		нападі та захисті. 2. Легка атлетика. Вправи для метання. Метання стоячи на колінах. 3. Бадмінтон. Рухливі ігри з ел. бадмінтону.				
22	22.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Індивідуальні та командні дії в нападі та захисті. Навчальна гра. 2. Легка атлетика. Стрибок у довжину з розбігу. Біг 1000м. 3. Бадмінтон. Навчальна гра.				
23	23.	ОВ.ЗРВ. 1. Футбол. Індивідуальні та командні дії в нападі та захисті. Навчальна гра. 2. Легка атлетика. Стрибок у висоту з розбігу. Біг 1000м. 3. Бадмінтон. Естафети з ел. бадмінтону.				
24	24.	Підведення підсумків. Рухливі ігри за вибором дітей.				
№ з/р	№ в темі	Баскетбол Настільний теніс Волейбол 24 год.	Дата	Очікувані результати навчання	Наскрізнi змістові лінії	Ключові компетенції
25	1.	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. ТБ. Український баскетбол на сучасному рівні. Передачі, ловіння м'яча. Кидки в кошик. 2. Настільний теніс. Правила безпеки під час занять настільним тенісом. Імітаційні вправи. 3. Волейбол. ТБ на уроках волейболу. Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Рухлива гра з ел. волейболу.		1. Баскетбол . Знає: історія розвитку Українського баскетболу сучасності; досягнення українських баскетболістів останніх років; ведучи баскетбольні клуби; гравців збірних команд України. Різновиди баскетболу. Пояснює: правила поведінки і техніки безпеки під час змагань з баскетболу; правила самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання; простіші взаємодії гравців у нападі.	Громадянська відповідальність – сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства, співпрацювати з	Математична компетентність- Уміння: використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм,

26	2.	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Ведення , обведення стійок, подвійний крок. 2. Настільний теніс. Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Виконання атакувальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. 3. Волейбол. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді. Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті.		Усвідомлює: важливість виховання витривалості; особливості організації самостійних занять баскетболом; проведення розминки, організації ігри з м'ячем на баскетбольному майданчику. Демонструє: прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4 9 м; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг з дістанням високих предметів; вправи з незначними обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук; активну участь у рухливих іграх та естафетах з бігом і стрибками; комплекс вправ щодо розвитку гнучкості; Демонструє: різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників; чергування різних прийомів ловіння, передачі м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча; Застосовує: чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок; кидок м'яча у корзину після подвійного кроку; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальних ігор. Усвідомлює: простіші варіанти і правила організації позиційного нападу у парах - трійках та правила захисних дій проти гравців без м'яча і з м'ячем. 2. Настільний теніс. характеризує: роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі; володіє знаннями з організації та проведення змагань з настільного тенісу; дотримується правил ЗСЖ та безпеки під час занять настільним тенісом; знає як вести здоровий спосіб життя; називає: основні вимоги до гри настільний теніс, розміщення гравців в парах; правила безпеки в ігровому залі; санітарно- гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни; дотримується основних правил гри з настільного тенісу; виконує ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри; розвиває професійно-важливі якості засобами настільного тенісу виконує: різновиди ходьби. бігу, присідання;	іншими у процесі фізичного виховання, виявляти солідарність та зацікавлення у спільному розв'язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненнях мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності.	здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо. Ставлення: усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Навчальні ресурси: завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування. Основні компетентності у природничих науках і технологіях- Уміння: організовувати та здійснювати туристичні мандрівки;
27	3.	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Ловіння, передачі м'яча двома руками від грудей. Навчальна гра. 2. Настільний теніс. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. 3. Волейбол. Кидки набивного м'яча. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Передачі в парах.				
28	4.	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Ведення м'яча. Захист м'яча 2. Настільний теніс. Виконання серій атакувальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. 3. Волейбол. Кидки тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня пряма подача в стіну.				
29	5.	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Різновиди ведення м'яча. Захист м'яча. Рухливі ігри з м'ячами. 2. Настільний теніс. Навчальна гра за спрощеними правилами. 3. Волейбол. Навчальна гра.				
30	6.	ОВ.ЗРВ.СФП.				

		1. Баскетбол. Передачі на місці та в русі. Ловіння м'яча. Накривання і вибивання м'яча. 2. Настільний теніс. Подачі з верхнім обертанням м'яча. 3. Волейбол. Передача м'яча двома руками зверху над собою в парах з переміщенням.		стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі; володіє пересуваннями у парі та в 3- метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках; застосовує: атакуювальні прийоми техніки гри: накати справа та зліва, удари, контрудари; подачі з верхнім обертанням м'яча; серії атакуювальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі; володіє технікою прийому подач з верхнім обертанням м'яча; бере участь у навчальній грі в одиночному розряді на рахунок		застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.
31	7.	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Навчальна гра. 2. Настільний теніс. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. 3. Волейбол. Верхня пряма подача на партнера. Прийом м'яча.		З. Волейбол. Знає: правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки, розміщення гравців та правила переходу на майданчику. характеризує досягнення українських волейбольних називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.		Ставлення: розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.
32	8.	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Ведення м'яча без зорового контролю. Жонгливання м'ячем. 2. Настільний теніс. Виконання атакуювальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар 3. Волейбол. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані.		Володіє та використовує: підготовчі та спеціальні вправи волейболіста; пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), обирає вихідне положення для передач та прийому м'яча; Уміє: виконувати стрибкові вправи; вправи для розвитку гнучкості, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності		
33	9.	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Баскетбол. Ведення м'яча. Захист м'яча. Фінти. Штрафний кидок . Взаємодії з партнерами під час ігор. 2. Настільний теніс. Виконання серій атакуювальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. 3. Волейбол. Навчальна гра .		Пояснює значення спеціальної фізичної підготовки волейболіста , роль підвідних та імітаційних вправи у навчанні гри у волейбол. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри. Взаємодію гравців передньої і задньої ліній та систему гри «кутом уперед»; бере участь у навчальній грі та естафетах. Дотримується правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять волейболом, правил		
34	10	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Варіанти і правила взаємодії гравців у позиційному нападі. 2. Настільний теніс. Подачі з верхнім обертанням м'яча.				фітнес-технології.

		3. Волейбол. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах.		змагань, режиму дня, харчування та особистої гігієни. Контролює самопочуття під час виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичної культури для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху. виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з передачами та прийомами; нижню пряму та бокову подачі; кидки набивного м'яча двома руками зверху в парах з положення стоячи (0,5–1 кг); кидки волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання тенісного м'яча в ціль; верхню пряму подачу в стіну з відстані 5–8 м та на точність на партнера; верхню пряму подачу через сітку; прийом м'яча двома руками знизу;		
35	11	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Взаємодії з партнерами під час ігор. Навчальна гра у баскетбол 2. Настільний теніс. Тактико-технічна підготовка. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. 3. Волейбол. Рухливі ігри з ел. волейболу.				
36	12	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Навчальна гра у баскетбол. 2. Настільний теніс. Накат справа та зліва. Подачі. 3. Волейбол. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній.				
37	13	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Взаємодії з партнерами під час ігор. Навчальна гра у баскетбол 2. Настільний теніс. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. 3. Волейбол. Система гри «кутом уперед».				
38	14	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Організація позиційного нападу у парах - трійках . 2. Настільний теніс. Виконання серій атакуювальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. 3. Волейбол. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Навчальна гра.				
39	15	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Правила захисних дій проти гравців без м'яча і з м'ячем. 2. Настільний теніс. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.				

		3. Волейбол. Система гри «кутом уперед». Навчальна гра.				
40	16	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Навчальна гра. 2. Настільний теніс. Тактико-технічна підготовка. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. 3. Волейбол. Навчальна гра волейбол.				
41	17	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри. 2. Настільний теніс. Тактико-технічна підготовка. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. 3. Волейбол. Прийом м'яча двома руками знизу від стіни, в парах, з переміщенням.				
42	18	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Штрафний кидок. Навчальна гра. 2. Настільний теніс. Тактико-технічна підготовка. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. 3. Волейбол. Подача, прийом подачі. Навчальна гра.				
43	19	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Навчальна гра. 2. Настільний теніс. Тактико-технічна підготовка. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. 3. Волейбол. Подача, прийом подачі. Навчальна гра.				
44	20	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Організація позиційного нападу у парах - трійках. Навчальна гра. 2. Настільний теніс. Тактико-технічна				

		підготовка. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. 3. Волейбол. Подача, прийом подачі. Передачі в парах. Навчальна гра.				
45	21	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Фінти. Навчальна гра 2. Настільний теніс. Тактико-технічна підготовка. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. 3. Волейбол. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед».				
46	22	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Протидія атакуючим діям суперника з м'ячем і без м'яча. 2. Настільний теніс. Тактико-технічна підготовка. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. 3. Волейбол. Навчальна гра волейбол.				
47	23	ОВ.ЗРВ.СФП. 1. Баскетбол. Штрафні кидки Навчальна гра 2. Настільний теніс. Тактико-технічна підготовка. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. 3. Волейбол. Навчальна гра волейбол.				
48	24	Підведення підсумків. Рухливі ігри за вибором дітей.				
		II семестр				
№ з/р	№ в темі	Футзал Шахи Баскетбол 3*3 28 год.	Дата	Очікувані результати навчання	Наскрізнi змістові лінії	Ключові компетенції
49	1	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. ТБ. Участь українських команд за кордоном, в країні, області, місті. Пересування:		1.Футзал. Характеризує: досягнення українських команд з футзалу на міжнародній арені; стан футзалу в країні, області, місті; провідні країни та найкращі команди з футзалу; поняття техніка і тактика у футзалі.	Здоров'я і безпека Сформувані учня/ученицю як духовно, емоційно,	Уміння вчитися впродовж життя Уміння:

		поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем 2. Шашки .ТБ. Закономірності гри на різних етапах шашкової партії. 3. Баскетбол 3*3. ТБ. Історія розвитку українського баскетболу 3х3. Загальна характеристика гри . Стійки, пересування та розміщення гравців на ігровому майданчику.		Пояснює: техніку виконання прийомів гри у футбол. Інтерпретує: офіційні правила гри футбол. Дотримується: гігієнічних вимог, правил безпеки і поведінки у спортзалі при виконанні фізичних, техніко-тактичних вправ. Застосовує: природні фактори для загартування організму та зміцнення власного здоров'я. Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Володіє: технікою виконання спеціальних вправ для розвитку рухових якостей. Виконує: спеціальні бігові вправи для розвитку фізичних якостей необхідних для гри у футбол; вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей; пересування різними способами, які застосовують у футболі. Бере участь: у естафетах та рухливих іграх із м'ячем. Характеризує: основні технічні прийоми футболу й особливості їх виконання. Володіє: технікою виконання вправ. Виконує: усі види і способи пересування у різних поєднаннях з зупинками та технікою володіння м'ячем; прийняття м'яча із подальшою передачею; підвідні вправи для удару по воротах; удари по м'ячу ногою: середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться; удари на точність; удари носком; зупинки м'яча: зупинка м'яча підшвою; ведення м'яча вивченими способами; відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «ударом» ногою з пропусканням м'яча; відбирання м'яча: відбирання м'яча атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ. Здійснює: вибір місця для виконання передачі, вибір способу передачі, визначення напрямку передачі партнеру; введення м'яча у гру із-за бокової лінії (аут); взаємодію з партнерами під час з організації атаки. Бере участь: у навчальних іграх у футбол за спрощеними правилами. 2. Шашки. Характеризує історію розвитку гри. Розуміє зміст гри в шахи на різних етапах. Володіє прийомами розміщення шашок на шашківниці на початок гри. Називає нумерацію полів шашківниці.	соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який/яка здатний/на дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище. Розуміти, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини з метою гармонійного формування її як особистості. Усвідомлювати, що фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків тощо. Свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; вміти організувати гру чи інший вид рухової діяльності,	розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту. Ставлення: розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення. Навчальні ресурси: приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.
50	2	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Видатні футзалісти України (чоловіки та жінки). Гра у футбол за спрощеними правилами. 2. Шашки. Розв'язування шашкових діаграм. 3. Баскетбол 3*3. Санітарно- гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнанню. Рухлива гра з ел. баскетболу 3*3				
51	3	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Офіційні правила гри у футбол. удари внутрішньою стороною стопи, удари по м'ячу підйомом. 2. Шашки. Використання шашкової нотації для запису незакінченої партії. 3. Баскетбол 3*3. Правила гри у баскетбол 3х3. Пересування в нападі й захисті				
52	4	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Гра у футбол за спрощеними правилами. 2. Шашки. Гра в шахи із записом ходів. Запис позиції, шашок. 3. Баскетбол 3*3. Поняття «овертайм», «фол», «чек». Навчальна гра.				
53	5	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Удари по м'ячу ногою , головою. 2. Шашки. Розв'язування шашкових діаграм.				

		3. Баскетбол 3*3. Поняття «овертайм», «фол», «чек». Кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі		Пояснює правила особистої гігієни, негативні наслідки впливу шкідливих звичок. Розуміє зміст шашкової нотації. Називає номер ходу, початкове положення шашки, кінцеве положення шашки. Пояснює і характеризує спеціальні значки ходу (слабкий, тихий, сильний, взяття чи бій та ін.). Володіє прийомами запису шашкової нотації. Дотримується правил гри в шашки та основних правил безпечної поведінки під час гри. Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Розуміє закономірність дебюту. Називає ознаки виграної партії. Характеризує шашкові діаграми. Володіє прийомами використання вданих комбінацій. Застосовує під час гри, ударні колонки. Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Пояснює способи використання ударної колонки, розв'язок найпростіших комбінацій. Володіє вмінням вибору вдалої комбінації, знанням типових помилок під час гри, вмінням використовувати ударні колонки. Виконує правильні ходи при розв'язанні шашкових комбінацій. Вміє оцінювати свої дії, та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в шашки. Контролює самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан. Взаємодіє з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграм. Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей 3. Баскетбол 3*3. Знає: історію розвитку українського баскетболу 3x3; правила гри, стан українського баскетболу 3x3 на сучасному етапі; Володіє та використовує: основні стійкі баскетболіста; розміщення гравців на майданчику для гри у баскетбол 3x3 ; веденням м'яча правою та лівою рукою в русі; ловінням і передачами м'яча ; пересування в нападі й захисті; зупинку двома кроками; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей в русі. Уміє: виконувати спеціальні вправи баскетболіста, вправи для розвитку гнучкості;	спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри, усвідомлювати важливість дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, розуміти значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, формувати навички самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.
54	6	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Удари на точність, удар носком. Навчальна гра за спрощеними правилами. 2. Шашки. Розв'язування шашкових діаграм. 3. Баскетбол 3*3. Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками.			
55	7	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Зупинки м'яча: зупинка м'яча підошовою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. 2. Шашки. Виконання комбінацій з використанням ударної колонки на різних етапах гри. 3. Баскетбол 3*3. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри			
56	8	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Пересування без м'яча та з м'ячем. Удари по м'ячу ногою , головою. Гра воротаря. 2. Шашки. Гра в шашки. 3. Баскетбол 3*3. Кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі.			
57	9	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Гра у футзал на четверо воріт. 2. Шашки. Розв'язування шашкових діаграм. 3. Баскетбол 3*3. Ведення без зорового контролю. Естафети.			
58	10	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Навчальна гра у футзал. 2. Шашки. Гра в шашки			

		3. Баскетбол 3*3. Навчальна гра.		вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності.		
59	11	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Індивідуальні тактичні та технічні дії в нападі та захисті. Гра воротаря 2. Шашки. Розгляд шашкових партій майстрів. Гра в шашки 3. Баскетбол 3*3. Ведення м'яча з опором захисника.		Пояснює засоби фізичної підготовки баскетболіста; методику розвитку фізичних якостей; значення спеціальної фізичної підготовки баскетболіста. Поняття «овертайм», «фол», «чек». Взаємодіє в команді для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності. Дотримується правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять баскетболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни.		
60	12	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Індивідуальні тактичні та технічні дії в нападі та захисті. Гра воротаря. 2. Шашки. Розгляд шашкових партій майстрів. Бачення закінчення партії, її результат. 3. Баскетбол 3*3. Навчальна гра.		Називає спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку фізичних якостей. Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.		
61	13	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Навчальна гра. 2. Шашки. Розгляд шашкових партій майстрів. Бачення закінчення партії, її результат. 3. Баскетбол 3*3. Кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі. Накривання.		Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної взаємодії для досягнення успіху, свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я оточуючих		
62	14	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Удари по м'ячу ногою, головою. Навчальна гра. 2. Шашки. Бачення закінчення партії, її результат. Навчальна гра. 3. Баскетбол 3*3. Штрафний кидок.				
63	15	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Гра у футзал за спрощеними правилами. 2. Шашки. Гра в шашки 3. Баскетбол 3*3. Кидки з різних відстаней.				
64	16	ОВ.ЗРВ.				

		1. Футзал. Удари по м'ячу ногою , головою. Передача м'яча в парах 2. Шашки. Виконання комбінацій з використанням ударної колонки на різних етапах гри. 3. Баскетбол 3*3. Навчальна гра.				
65	17	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Пересування без м'яча та з м'ячем. Удари по м'ячу ногою , головою. Жонглювання м'ячем. 2. Шашки. Виконання комбінацій під час гри в дебюті з використанням ударної колонки. 3. Баскетбол 3*3. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри				
66	18	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Удари по м'ячу ногою , головою. гра воротаря. 2. Шашки. Розв'язування шашкових діаграм. 3. Баскетбол 3*3. Естафети з ел. баскетболу 3*3				
67	19	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Відбирання м'яча: атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду. Удари по м'ячу ногою , головою. Гра воротаря. 2. Шашки. Навчальна гра. 3. Баскетбол 3*3. Подвійний крок, кидок в кошик з опором захисника.				
68	20	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Командні дії в нападі та захисті. Гра воротаря.				

		2. Шашки. Гра в шашки із записом ходів. Запис позиції, шашок. 3. Баскетбол 3*3. Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок. Передачі в парах з опором захисника.				
69	21	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал. Командні дії в нападі та захисті. Рухлива гра . 2. Шашки. Розв'язування шашкових діаграм. Гра в шашки. 3. Баскетбол 3*3. Навчальна гра.				
70	22	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал . Навчальна гра у футзал. 2. Шашки. Розв'язування шашкових діаграм. Гра в шашки. 3. Баскетбол 3*3. Штрафний кидок. Підбирання. Боротьба за місце.				
71	23	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал . Навчальна гра у футзал. 2. Шашки. Розв'язування шашкових діаграм. Гра в шашки. 3. Баскетбол 3*3. Навчальна гра.				
72	24	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал . Навчальна гра у футзал. 2. Шашки. Розв'язування шашкових позицій і діаграм . Гра в шашки 3. Баскетбол 3*3. Рухливі ігри з ел. баскетболу 3*3.				
73	25	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал . Навчальна гра у футзал. 2. Шашки. Розв'язування шашкових позицій і діаграм . Гра в шашки 3. Баскетбол 3*3. Навчальна гра.				
74	26	ОВ.ЗРВ.				

		1. Футзал . Навчальна гра у футзал. 2. Шашки. Розв'язування шашкових позицій і діаграм . Гра в шашки 3. Баскетбол 3*3. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри .				
75	27	ОВ.ЗРВ. 1. Футзал . Навчальна гра у футзал. 2. Шашки. Розв'язування шашкових позицій і діаграм . Гра в шашки 3. Баскетбол 3*3. Навчальна гра.				
76	28	Підведення підсумків. Рухливі ігри за вибором дітей.				
№ з/р	№ в темі	Панна Cool Games Доджбол 29 год.	Дата	Очікувані результати навчання	Наскрізнi змістові лінії	Ключові компетенції
77	1	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. ТБ. Легендарні Едвард Ван Гілс і Іззі Хітман, як засновниками вуличного футболу в Світі. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі. Пересування різними способами в поєднанні з подачами та ударами м'яча. 2. Cool Games. ТБ. Ознайомлення з концепцією Cool Games – патріотизм та масовість. Естафети. 3. Доджбол. ТБ. Всесвітня федерація доджболу (WDBF) та Всесвітня асоціація доджболу (WDA). Європейська федерація доджболу (EDF). Досягнення доджбольних команд на міжнародній арені. Естафети.		1. Панна . Розкриває становлення української панни на етапі розвитку Європейських ігор; характеризує становлення та розвиток панни в Україні; розповідає: про майданчик, обладнання, інвентар для гри панни; основні правила ЗСЖ та гри; знає як вести здоровий спосіб життя; називає: основні вимоги до гри панни, розміщення гравців на майданчику; правила ЗСЖ та безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни; дотримується правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри панни; виконує ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри; характеризує досягнення команд; називає: основні принципи ЗСЖ, загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; застосовує спеціальні та підвідні вправи; дотримується правил ЗСЖ та безпеки на ігровому майданчику розвиває професійно-важливі якості засобами панни;	Підприємливість та фінансова грамотність. Націлена на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань (здійснення заощаджень, інвестування, запозичення, страхування,	Основні компетентності у природничих науках і технологіях. Уміння: організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.
78	2	ОВ.ЗРВ.		застосовує спеціальні та підвідні вправи; дотримується правил ЗСЖ та безпеки на ігровому майданчику розвиває професійно-важливі якості засобами панни;		

		1. Панна. Досягнення гри панна на міжнародній арені. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді 2. Cool Games. Практика реалізації девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!» Естафети. 3. Доджбол. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді. Гра "Вибивний"		виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для стопи: обертальні рухи стопи (повільні та максимально швидкі); для пальців ніг; імітаційні вправи: імітація ударів та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі); виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з ударами та прийомом м'яча; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); удари м'яча правою та лівою руками в парах; удари м'яча в ціль; удари в стіну та на точність на суперника; приймання м'яча; застосовує: взаємодію гравців; бере участь у навчальній грі панна	кредитування тощо). Формувати уміння надавати фізкультурно-оздоровчі послуги з урахуванням особливостей конкретного підприємства, організації тощо. Сприяти формуванню здатності до оцінювання власних можливостей в процесі рухової діяльності, вмінні працювати в команді, формувати навички співробітництва, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за прийняті рішення, усвідомлювати важливість співпраці під час ігрових ситуацій, власних позитивних сторін та визнавати свої недоліки у тактичних діях в різних видах спорту, проявляти ініціативність та активність у фізкультурній діяльності, вмінні планувати змагання між класами, школами тощо та укладати кошторис запланованих змагань. Предметна	Ставлення:розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування. Навчальні ресурси: туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.
79	3	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Контроль м'яча, фінти. Навчальна гра. 2. Cool Games. Поглиблене вивчення правил суддівства Cool Games. Естафети. 3. Доджбол. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі.		2. Cool Games. - бере участь в естафетах Cool Games; - залучає батьків та знайомих до застосування естафет Cool Games під час прогулянок та відпочинку; - має сталі навички використання основних жестів та команд суддів Cool Games; - впроваджує концептуальні основи Cool Games, у взаємній діяльності з однолітками; - бере участь в складі суддівських бригад другого вікового дивізіону змагань рівня класів, шкіл та міжшкільних змагань, як суддя на лінії; - слідує за успіхами команди свого закладу освіти в всеукраїнських (обласних, регіональних) змагань Cool Games; - цікавиться перебігом змагань Cool Games, залучає батьків та однолітків до відвідання етапів змагань, активно вболіває за свою команду; - розуміє девіз Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!», намагається реалізувати девіз в інших предметах. 3. Доджбол , Розкриває становлення українського доджболу на етапі розвитку Європейських ігор; характеризує становлення та розвиток доджболу в Україні;		
80	4	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Прямі та бокові удари. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Пересування різними способами в поєднанні з кидками та ловінням м'яча.		2. Cool Games. - бере участь в естафетах Cool Games; - залучає батьків та знайомих до застосування естафет Cool Games під час прогулянок та відпочинку; - має сталі навички використання основних жестів та команд суддів Cool Games; - впроваджує концептуальні основи Cool Games, у взаємній діяльності з однолітками; - бере участь в складі суддівських бригад другого вікового дивізіону змагань рівня класів, шкіл та міжшкільних змагань, як суддя на лінії; - слідує за успіхами команди свого закладу освіти в всеукраїнських (обласних, регіональних) змагань Cool Games; - цікавиться перебігом змагань Cool Games, залучає батьків та однолітків до відвідання етапів змагань, активно вболіває за свою команду; - розуміє девіз Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!», намагається реалізувати девіз в інших предметах. 3. Доджбол , Розкриває становлення українського доджболу на етапі розвитку Європейських ігор; характеризує становлення та розвиток доджболу в Україні;		
81	5	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Трюки, передачі, удари. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Прямі та бокові кидки.		2. Cool Games. - бере участь в естафетах Cool Games; - залучає батьків та знайомих до застосування естафет Cool Games під час прогулянок та відпочинку; - має сталі навички використання основних жестів та команд суддів Cool Games; - впроваджує концептуальні основи Cool Games, у взаємній діяльності з однолітками; - бере участь в складі суддівських бригад другого вікового дивізіону змагань рівня класів, шкіл та міжшкільних змагань, як суддя на лінії; - слідує за успіхами команди свого закладу освіти в всеукраїнських (обласних, регіональних) змагань Cool Games; - цікавиться перебігом змагань Cool Games, залучає батьків та однолітків до відвідання етапів змагань, активно вболіває за свою команду; - розуміє девіз Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!», намагається реалізувати девіз в інших предметах. 3. Доджбол , Розкриває становлення українського доджболу на етапі розвитку Європейських ігор; характеризує становлення та розвиток доджболу в Україні;		
82	6	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Навчальна гра. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Кидки набивного м'яча. Гра у доджбол.		2. Cool Games. - бере участь в естафетах Cool Games; - залучає батьків та знайомих до застосування естафет Cool Games під час прогулянок та відпочинку; - має сталі навички використання основних жестів та команд суддів Cool Games; - впроваджує концептуальні основи Cool Games, у взаємній діяльності з однолітками; - бере участь в складі суддівських бригад другого вікового дивізіону змагань рівня класів, шкіл та міжшкільних змагань, як суддя на лінії; - слідує за успіхами команди свого закладу освіти в всеукраїнських (обласних, регіональних) змагань Cool Games; - цікавиться перебігом змагань Cool Games, залучає батьків та однолітків до відвідання етапів змагань, активно вболіває за свою команду; - розуміє девіз Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!», намагається реалізувати девіз в інших предметах. 3. Доджбол , Розкриває становлення українського доджболу на етапі розвитку Європейських ігор; характеризує становлення та розвиток доджболу в Україні;		

83	7	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Удари м'яча в ціль. Удари в стіну. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Кидання доджбольного м'яча правою та лівою руками в парах.		розповідає: про майданчик, обладнання, інвентар для гри доджболу; основні правила гри; знає як вести здоровий спосіб життя; називає: основні вимоги до гри доджболу, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни; дотримується правил ЗСЖ, безпечної поведінки та основних правил гри доджболу; виконує ролі різних амплуа ефективно під час навчальної гри; характеризує досягнення доджбольних команд; називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; застосовує спеціальні вправи доджболіста; дотримується правил безпеки на ігровому майданчику розвиває	компетентність є багатокомпонентним утворенням, основними компонентами є знаннясвий, діяльнісний і ціннісний. Зміст цих компонентів розкрито в рубриці програми «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць».	
84	8	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Навчальна гра. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Навчальна гра.		професійно-важливі якості засобами доджболу; виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;		
85	9	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Прийом м'яча після удару від стіни та в парах. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Кидки м'яча правою та лівою руками в ціль		імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі) виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з кидками та ловінням м'яча; кидок знизу; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); кидки доджбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання м'яча в ціль; кидки зверху в стіну та на точність на суперника; ловіння м'яча знизу; застосовує: взаємодію гравців; бере участь у навчальній грі доджбол		
86	10	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Контроль м'яча. Прямі та бокові удари 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Навчальна гра.				
87	11	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Удари м'яча в ціль. Удари в стіну. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Естафети з ел. доджболу				
88	12	ОВ.ЗРВ.				

		1. Панна. Естафети з м'ячами. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Верхні кидки в стіну.				
89	13	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Навчальна гра. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Навчальна гра.				
90	14	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Пересування різними способами в поєднанні з подачами та ударами м'яча. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Ловіння м'яча знизу після верхнього кидка від стіни та в парах.				
91	15	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Навчальна гра. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Кидки м'яча різними способами.				
92	16	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Прийом м'яча після удару від стіни та в парах. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Взаємодія гравців.				
93	17	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Навчальна гра.				

		2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. . Навчальна гра доджбол				
94	18	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Контроль м'яча, фінти, трюки, передачі, удари 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Естафети з ел. доджболу				
95	19	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Техніко - тактичні вправи. Навчальна гра. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Навчальна гра				
96	20	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Жонглиювання м'ячем. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Кидки м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхні кидки в стіну.				
97	21	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Техніко - тактичні вправи. Навчальна гра. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Ловіння м'яча знизу після верхнього кидка від стіни та в парах				
98	22	ОВ.ЗРВ.				

		1. Панна. Техніко - тактичні вправи. Навчальна гра. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Взаємодія гравців. Навчальна гра доджбол				
99	23	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Техніко - тактичні вправи. Навчальна гра. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Навчальна гра.				
100	24	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Гра у міні-футбол 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Прямі та бокові кидки. Кидки набивного м'яча.				
101	25	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Рухлива гра на увагу. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Навчальна гра				
102	26	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Техніко - тактичні вправи. Навчальна гра. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games.				

		3. Доджбол. Взаємодія гравців. Навчальна гра доджбол				
103	27	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Техніко - тактичні вправи. Навчальна гра. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Взаємодія гравців. Навчальна гра доджбол				
104	28	ОВ.ЗРВ. 1. Панна. Техніко - тактичні вправи. Навчальна гра. 2. Cool Games. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. 3. Доджбол. Взаємодія гравців. Навчальна гра доджбол				
105	29	Підсумковий урок. Рухливі ігри за вибором дітей.				

Річне оцінювання

3 фізичної культури за 8 клас

Екстерна тернопільської загальноосвітньої школи I-III ступенів №8

_____ дата _____

Тестові завдання оцінюються по 1 балу. Письмові завдання оцінюються по 4 бали .

Гр1: Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання.

1. Як фізичні вправи можуть допомагати в подоланні стресу? Опишіть, яким чином фізична активність сприяє зниженню рівня стресу та тривожності у підлітковому віці, та які вправи для цього найбільш підходять.

2. Як командні види спорту впливають на розвиток соціальних навичок?

3. Футбол: 1.1. Скільки гравців у команді на полі під час футбольного матчу?

- a) 9
- b) 10
- c) 11
- d) 12

4. Легка атлетика: Який з перерахованих видів спорту НЕ входить до легкої атлетики?

- a) Біг
- b) Метання списа
- c) Стрибки у висоту
- d) Велосипедні перегони

5. Бадмінтон: Який снаряд використовується для гри в бадмінтон?

- a) М'яч
- b) Волан
- c) Диск
- d) Шайба .

6. Баскетбол: Яка висота баскетбольного кільця від підлоги?

- a) 2.50 м
- b) 3.05 м
- c) 3.50 м
- d) 2.80 м

Гр 2. : Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ.

7. Як регулярні заняття спортом впливають на фізичну підготовленість організму?

Опишіть вплив фізичних вправ на силу, витривалість, гнучкість та координацію, та як ці показники змінюються при систематичних тренуваннях.

8. Чому важливо дотримуватися правильності виконання техніки фізичних вправ? Напишіть про ризики неправильного виконання вправ та як це може вплинути на результативність та здоров'я спортсмена.

9. Настільний теніс. Скільки очок необхідно набрати, щоб виграти партію в настільному тенісі?

- a) 11
- b) 15
- c) 21
- d) 25

10. Волейбол. Скільки гравців в одній команді під час гри у волейбол?

- a) 5
- b) 6
- c) 7
- d) 8

11. Футзал. Скільки гравців у кожній команді під час гри у футзал?

- a) 4
- b) 5
- c) 6
- d) 7

12. Шашки. Скільки клітин на дошці для гри в шашки?

- a) 64
- b) 72
- c) 80
- d) 100

Група 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

13. Чому важливо підтримувати рівновагу між фізичною активністю та відпочинком?

Опишіть, як правильне поєднання тренувань та відпочинку допомагає запобігти перевантаженню організму та сприяє його відновленню.

14. Як фізична активність може приносити задоволення і сприяти емоційному добробуту? Напишіть про те, як фізичні вправи можуть покращувати настрій, знижувати рівень стресу і приносити задоволення через досягнення особистих цілей та взаємодію з іншими.

15. Баскетбол 3х3. Скільки гравців у команді на полі під час гри в баскетбол 3х3?

- a) 2
- b) 3
- c) 4
- d) 5

16.Панна. Скільки гравців зазвичай бере участь у грі “Панна”?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 5

17. Cool Games. Який формат змагань проводиться під час “Cool Games”?

- a) Лише командний
- b) Лише індивідуальний
- c) Змішаний
- d) Лише для старших класів

18. Доджбол. Як називається головне правило гри в доджбол?

- a) Забити гол
- b) Ударити м'ячем суперника
- c) Переміщатися без м'яча
- d) Відбити м'яч

