

СХВАЛЕНО
Протокол педагогічної ради
комунального закладу
«Вінницький ліцей № 36»

від _____ № _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор комунального закладу
«Вінницький ліцей № 36»
_____ Елла НЕЧИПОРУК

**Навчальна програма
комунального закладу «Вінницький ліцей № 36»
«Фізична культура.5-й клас»
на 2022-2023 навчальний рік**

**Розроблено за модельною програмою для закладів загальної
середньої освіти**

**(автори Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А.
А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О.
М., Косик В. М)**

**«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»
(наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 № 795)**

Укладач:
вчитель фізичної культури
Юлія ФЕДОРЦОВА

Вступ

Основною ідеєю концепції побудови програми є гармонійний фізичний розвиток особистості учня; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя; освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів вправ – значення рухової активності, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями і видами рухової активності протягом життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Метою навчання «Фізичної культури», як складника відповідної освітньої галузі Державного стандарту базової середньої освіти, є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і елементів фізкультурно-спортивної діяльності.

Завдання навчального предмета реалізують вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти, які передбачають, що **учень/учениця:**

- формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання;
- систематично займається фізичною культурою, володіє технікою виконання фізичних вправ;
- усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

Шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура» (адаптаційний цикл)

- забезпечення оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків та інтегрованого підходу;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- формування в учнів/учениць умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріативну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріативної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту (фізкультурно-спортивної діяльності) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Програма кожного варіативного модуля має містити методичні вказівки, щодо засобів забезпечення наскрізного розвитку фізичних якостей протягом його вивчення.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад формує самостійно із модулів, запропонованих модельною програмою. На вибір учнів упродовж року запропоновано 12-16 варіативних модулів. Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається на початку кожної чверті із 3-4 модулів запропонованих освітнім закладом.

Нормативно-правова база, на основі якої укладено програму:

Навчальна програма укладена:

- відповідно до вимог Державного стандарту базової середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 30. 09. 2020 р. № 898) з урахуванням Типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти (наказ Міністерства освіти і науки України від 19.02.2021 р. № 235).

- на основі модельної навчальної програми «Фізична культура.5 клас» для закладів загальної середньої освіти (автори Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Дерев'янко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М.)

-відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 № 518/674, учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

I. Змістовна частина

Курс фізичної культури структурований за варіативними модулями

№ п/ п	Модулі	I семестр	II семестр
1	Теоретико - методичні знання	На всіх уроках	На всіх уроках
2	Загальна фізична підготовка	На всіх уроках	На всіх уроках
3	Аеробіка		8
4	Бадмінтон		8
5	Баскетбол 3х3		8
6	Баскетбол		8
7	Волейбол	8	
8	Гандбол	8	
9	Гімнастика		8
10	Дитяча легка атлетика	8	
11	Настільний теніс	8	
12	Панна(вуличний футбол)	8	
13	Рухливі ігри	8	
14	Футзал		8
15	«Cool Games»		9

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

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Пояснює мету виконання фізичних вправ Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ пояснює наслідки недотримання правил безпеки <i>пояснює, як</i> фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини пояснює шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин знає і пояснює, що вольові якості формуються у процесі виконання фізичних вправ Аналізує особливості фізичних вправ, їх вплив на розвиток фізичних якостей, рівень підготовленості, стан здоров'я, тощо. Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання і виконання вправ аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ нестандартно вирішує рухові та інші завдання Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності Знає про важливість	Фізична рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним. Прояви фізичної рухової діяльності у повсякденному житті. Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями. Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку. Основи здорового способу життя. Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм. Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці. Що таке фізична вправа, фізична активність, спорт, фізичні якості? Розвиток фізичних якостей – основа твого успіху. Фізичний розвиток, фізична підготовленість. Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей. Правила змагань з	Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо. Фронтальний: одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально- ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань: пошук інформації, знань на задану тему; підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань Групова та парна робота: виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими

дотримуватися етичних норм у руховій діяльності Пояснює важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності знає про існування допінгу, пояснює його згубний вплив на здоров'я Дотримується етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності Розповідає про техніку виконання фізичних вправ Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, способів виконання вправ, у процесі спортивно-ігрової діяльності Усвідомлює значення фізичної та рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання Знає факти, явища фізичної культури і спорту Обізнаний із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях розповідає про історію виникнення Олімпійського руху Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в	обраних варіативних модулів Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності? Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини. Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності. Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ. Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення	предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо. Індивідуальна робота: самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д. навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання. Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). Інтегровані завдання: Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів Практичне виконання: виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор. Фронтальний: одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Проектна діяльність з розподілом
--	--	--

руховій діяльності описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності Загальна фізична підготовка Визначає мету загальної фізичної підготовки. Знає і розуміє основні складові і компоненти загальної фізичної підготовки Виконує вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи пересування, тощо) Знає і виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. Володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави. Застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості Називає основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви. Визначає та виконує, під керівництвом вчителя фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей. Знає і використовує на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ Виконує довготривалі фізичні вправи, долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя	після фізичної активності. Захоплюючий світ спорту. Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені. Від Стародавньої Греції до сучасної України. Основи самоконтролю під час занять та виконання фізичних вправ. Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини. Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами. Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники. Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності Стройові вправи: перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два; рух уперед з кроку на місці; ходьба «змійкою». Додаткові вправи: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості	на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань: -підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя; -складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань; Групова та парна робота: виконання пошукових рухових завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, а також навичок комунікації під час рухової діяльності тощо. Індивідуальна робота: самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання. Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). Інтегровані завдання: Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів
---	--	---

концентрує, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ Демонструє техніку фізичних вправ Дотримується техніки рухової дії у стандартних умовах виконує рухові дії в рухливих/спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності Усвідомлює важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час. Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.	Музично-ритмічні та танцювальні вправи: танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо. загальнорозвивальні вправи: загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. Вправи на розвиток сили: вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; Вправи на розвиток сили за типом обтяження: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженим опором. При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою. Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.	
---	--	--

Варіативний модуль

АЕРОБІКА (8 год)

(автори: Боляк Н. Л., Боляк А. А., Григорів Г. О.)

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Знає: терміни базових кроків аеробіки, основні базові кроки аеробіки, основи техніки виконання вправ, вправи для розвитку сили, вправи на гнучкість, вправи на розслаблення. Володіє та використовує: базові кроки аеробіки, виконує базові кроки одночасно з різноманітними рухами руками, поєднує базові кроки у комбінації, виконує із переміщенням у різних напрямках, виконує комбінації під музичний супровід. Уміє: складати комбінації з базових кроків аеробіки; виконувати рухи аеробіки під музичний супровід. Пояснює мету виконання, завдання різних рухів та вправ аеробіки; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ аеробіки. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності. Дотримується правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань аеробіки; правил здорового способу життя. Називає базові кроки аеробіки; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей. Вміє боротися, гідно поводитись у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху. Знає: базове виконання основного кроку та їх різновиди; володіє різновидами основного кроку з роботою рук під музичний супровід; базові танцювальні рухи; способи виконання рухів; види взаємодій у команді; командні побудови та перебудови; способи виконання	Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки. Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки. Музика в аеробіці Основні кроки аеробіки Базові кроки аеробіки. Базові кроки зі зміною спрямування під час переміщення. Базові кроки аеробіки у поєднанні з різноманітними рухами руками. Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід. Виконання комбінацій під музичний супровід. Вправи для розвитку сили -для м'язів ший; -для м'язів рук і плечового пояса; -для м'язів тулуба; -для м'язів ніг. Вправи на гнучкість -для м'язів рук і плечового пояса; -для м'язів тулуба; -для м'язів ніг. Вправи на розслаблення -для м'язів рук і плечового пояса; -для м'язів тулуба; -для м'язів ніг. Складання комбінацій з базових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ. Правила змагань з окремих видів змагальної програми з акробатичного рок-н-ролу (парні та команди).	Практичне виконання рухів і вправ аеробіки на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив аеробіки на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках аеробіки. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Роль фізичної культури (занять аеробікою) у зміцненні здоров'я. Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука успіху. Квест «Вгадай, назви, виконай» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди: Склади комбінацією з базових кроків аеробіки Підбери музику. Підбери рухи у відповідності до музичного супроводу. Інтегровані завдання: поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, показових виступах, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з аеробіки. Практичне виконання рухів, вправ та комбінацій акробатичного рок-н-ролу на різних етапах навчання, формування вміння та навиків.

рухів; базові стрибки; базові одиночні обертання. Володіє та використовує: базові основні кроки, різновиди діагональних рухів, виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, зі зміною положення фігур, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками; соло та парні акробатичні елементи у контактні та безконтактні взаємодії з партнерами по команді під музичний супровід та без; базові акробатичні елементи; різновидами одиночних обертань; Уміє: складати сольні комбінації; складати комбінації базових, додаткових і комбінованих рухів у поєднанні з різновидами основних кроків; поєднувати танцювальні рухи у комбінації; виконувати рухи акробатичного рок-н-ролу під музичний супровід; поєднувати різні рухи акробатичного рок-н-ролу (базові різновиди основного кроку, сольні акробатичні елементи, одиночні обертання, танцювальні рухи тощо). Пояснює спрямованість та завдання різних танцювальних рухів та вправ акробатичного рок-н-ролу; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ акробатичного рок-н-ролу. Розповідає про особливості діяльності у різних видах змагальної програми. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності. Дотримується правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань акробатичного рок-н-ролу; правил здорового способу життя. Називає базові різновиди основного кроку; базові сольні, парні та групові акробатичні елементи; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей; побудови та перебудови. Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.	Особливості впливу різних фізичних вправ акробатичного рок-н-ролу на організм людини. Базові різновиди основного кроку та комбіновані різновиди основного кроку в парі та команді. Комбінації базових різновидів основного кроку. Виконання різновидів комбінацій основного кроку у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, зі зміною танцювальних фігур у поєднанні з танцювальними кроками. Способи виконання рухів Синхронне виконання рухів. Асинхронне виконання рухів: -виконання основного кроку з перебудовами у базові фігури з лінії; -виконання основного кроку з перебудовами у базові фігури з іншої базової фігури; - рухи у взаємодії Взаємодії за допомогою помпонів: передачі, перекиди. Взаємодії без участі помпонів: контактні, безконтактні. Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках. Танцювальні рухи різноманітних стилів. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання. Побудови та перебудови Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола). Складні побудови – побудови, що поєднують декілька геометрично вірних побудов.	Пошукові завдання: Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив акробатичного рок-н-ролу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання самостійно, командою чи класом на уроках акробатичного рок-н-ролу. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Склади комбінацію рухів з урахуванням базового основного кроку, базових танцювальних рухів та обертань на 32 такти. Підбери танцювальні рухи у відповідності до музичного супроводу. Інтегровані завдання: поєднання рухів та базових акробатичних елементів, специфічної рухової діяльності з окремими аспектами вивчення інших предметів. Пояснює спрямованість та завдання різних рухів та вправ акробатичного рок-н-ролу; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ акробатичного рок-н-ролу. Розповідає про особливості діяльності у різних видах змагальної програми. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності. Дотримується правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань акробатичного рок-н-ролу; правил здорового способу життя. Називає різновиди базових позиції рук; базові акробатичні елементи; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей; побудови та перебудови. Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних
--	---	--

Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.	Перешикування і перебудови із різноманітних танцювальних фігур, з використанням різновидів основного року під час перебудов, виконувати побудови і перебудови під музичний супровід. Подвійні обертання Акробатика Групові елементи	вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху. Участь у конкурсах та змаганнях учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з акробатичного рок-н-ролу.
---	---	---

Варіативний модуль

БАДМІНТОН (8 год)

(автори: Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ар., Гусєв В. Г., Шпільчак А. Я.)

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Характеризує історію розвитку українського бадмінтону; основні стійки та положення бадмінтоніста. Знає назви ліній, розміри майданчика; властивості ракетки та волану; Називає спеціальні вправи воланом, основні удари відкритою та закритою стороною ракетки, загальні положення гри. Має уявлення: про точку удару. Вміє: корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану. Володіє: правильним хватом ракетки та триманням волану. Використовує: базові положення та основні стійки бадмінтоніста, вправи із підбирання волану ракеткою (жонглювання). Виконує: пересування різними способами та кроками; підкидання та ловіння волана з різних вихідних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості	Історія розвитку українського бадмінтону. Загальна характеристика гри та її основні правила. Ігрова стійка бадмінтоніста. Хват ракетки та триманням волану. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. Рухливі естафети; перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Подачі з фіксацією ударного положення. Удар над головою. Режим дня та особиста гігієна учнів. Правила безпечної поведінки під час занять бадмінтоном	Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії бадмінтону). Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях, участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних

верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності; спеціальні вправи з воланом (підкидання та ловіння волана рухом, що нагадує виконання удару); жонглювання. Уміє: виконувати окремі удари справа та зліва, подачу, удар над головою. Пояснює: значення фізичного розвитку учня, роль підвідних та імітаційних вправ у навчанні гри в бадмінтон. Причини вдалих та невдалих спроб виконання подач та ударів. Взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних цілей під час рухової діяльності. Бере участь у рухливих іграх та естафетах. Дотримується: режиму дня та особистої гігієни учнів; правил безпечної поведінки під час занять бадмінтоном		фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив гри в бадмінтон на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами бадмінтону: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з бадмінтоном.
--	--	---

Варіативний модуль

БАСКЕТБОЛ 3x3 (8 год)

(автори Власюк О.В., Гусєв В. Г., Дикий О.Ю.)

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Знає: історію розвитку українського баскетболу 3x3; загальні правила гри, розміри майданчика, особливості гри та зарахування очок баскетболу 3x3, склад команди. Володіє та використовує: основні стійки баскетболіста; розміщення гравців на майданчику для гри у баскетбол 3x3; веденням м'яча правою та лівою рукою на місці та в русі; ловінням і передачами м'яча; пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; кидки м'яча однією рукою від плеча,	Історія розвитку українського баскетболу 3x3. Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців). Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання. Особиста гігієна учня/учениці. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.	Практичне виконання. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей. Пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі; Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками.

двома руками від грудей з місця та в русі. Вміє: виконувати спеціальні та підвідні вправи баскетболіста, вправи для розвитку гнучкості; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Пояснює значення спеціальної фізичної підготовки баскетболіста, роль підвідних та імітаційних вправ. Причини вдалих та невдалих спроб виконання передач та кидків. Поняття «овертайм», «фол», «чек». Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності. Бере участь у рухливих іграх та естафетах. Дотримується правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять баскетболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни. Називає спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку фізичних якостей. Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.	Основні правила гри у баскетбол 3х3. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Базові стійки та пересування. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості та спритності. Пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі. Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри Рухливі ігри та естафети.	Рухливі ігри та естафети. Формування життєво необхідних умінь і навичок. Пошукові завдання самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку українського баскетболу 3х3, досягнення українців у спорті в контексті патріотичного виховання школярів). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Фізична культура-здоровий спосіб життя здорова нація. Квест «Вгадай, назви, виконай» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди «Історія розвитку та становлення баскетболу 3х3 в Україні та у своєму регіоні». Інтегровані завдання Роль фізичної культури для збереження здоров'я учнів при вивченні інших предметів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні баскетболу 3х3 Участь у конкурсах та змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях та Гімназії учнівської молоді.
---	---	---

Варіативний модуль

БАСКЕТБОЛ (8 год)

(автор Лакіза О. М.)

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Знає: історію розвитку баскетболу; основні етапи розвитку правил гри;	Історія розвитку баскетболу.	Пошукові завдання: (пошукові завдання передбачають самостійний індивідуальний або

розміри баскетбольного майданчика; основні правила гри. Визначає: баскетбол як важливий фактор зміцнення здоров'я людини. Усвідомлює: основні прийоми техніки й варіанти тактики гри. Основні правила гри. Дотримується: правил безпечної поведінки під час занять баскетболом та змагань. Використовує: базові гігієнічні норми під час і після занять; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та кистей рук, гнучкості; серійні стрибки та стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Свідомо ставиться до власного здоров'я. Виконує: прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4 × 5 м. техніку утримання і укривання м'яча; техніку ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей; однією рукою (правою, лівою) від плеча на місці та в русі; фінтами. Приймає участь: у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча. Володіє: вірною технікою виконання стійок баскетболіста. способами пересувань у нападі і захисті, різновидами зупинок і поворотів, стрибками вгору з однієї та двох ніг, з місця та у русі; різновидами техніки ведення м'яча на місці та в русі (почергово правою та лівою рукою) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; з опором захисника. Демонструє: техніку виконання кидка м'яча з близької дистанції з місця та у русі, після подвійного кроку з відскоком від щита; кидки двома руками зверху (дівчата), однією рукою (хлопці); техніку виконання штрафного кидка; взаємодії з партнерами під час ігор. Застосовує: технічні прийоми у нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час рухливих і підвідних ігор;	Основні правила гри. Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини. Основні поняття техніки й тактики гри. Правила безпечної поведінки під час занять баскетболом. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Спеціальні засоби фізичної підготовки, рухливі ігри та естафети Пересування Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті. Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки. Передачі, ловіння м'яча Утримання і укривання м'яча. Передачі двома і однією рукою на місці та в русі. Ловіння м'яча. Ведення м'яча Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча. Кидки м'яча Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти. Взаємодії з партнерами під час ігор.	груповий пошук і підбір інформації) історичні факти з розвитку баскетболу, цікаві приклади, результати змагань на етапах розвитку гри; основні правила гри; опис техніки ігрових прийомів і основ тактики гри. Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Заняття баскетболом – важливий фактор зміцнення здоров'я школяра», «Основні правила гри», «Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою», «Безпека та дисципліна – запорука спортивних досягнень». «Якісна фізична підготовка - основа зміцнення і збереження здоров'я юних баскетболістів». Пошукові завдання: складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів. Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків та внутрішньо шкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. Пошукові завдання: пошук відео матеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Сучасна техніка виконання різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті» Практичне виконання: рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча. Практичне виконання з розподілом на групи і команди:
--	---	---

оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.		участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у пересуванні, веденні та передачах м'яча під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів. Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».
---	--	---

Варіативний модуль

ВОЛЕЙБОЛ (8 год)

(автори Гусев В. Г., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ар.)

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Знає: історію розвитку українського волейболу; загальні правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки; розміщення гравців та правила переходу на майданчику; Володіє та використовує: пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), обирає вихідне положення для передач та прийому м'яча; передачі м'яча двома руками зверху над собою, від стіни, в парах, в колонах; прийом м'яча двома руками знизу з накидання партнера Вміє: виконувати стрибкові вправи; спеціальні та підвідні вправи волейболіста, вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності; Пояснює: значення спеціальної фізичної підготовки волейболіста, роль підвідних та імітаційних вправи у навчанні гри у волейбол; причини вдалих та невдалих спроб виконання подач, передач та ударів; Взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри та інших видів рухової діяльності; Бере участь: у рухливих іграх та естафетах; Дотримується: правил здорового способу життя, безпечної поведінки під	Історія розвитку українського волейболу. Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. Особиста гігієна учня. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Правила гри у волейбол. Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста. Базові стійки та пересування. Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Передача м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах.	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії волейболу). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. . Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив волейболу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання: поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу.

час рухової діяльності та занять волейболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни; називає: спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих 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. Усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.	Прийом м'яча двома руками знизу від стіни, в парах, в колонах; з накидання партнера тощо. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Рухливі ігри та естафети	
---	---	--

Варіативний модуль

ГАНДБОЛ (8год)

(автори: Гусев В. Г., Петрушевський Є.І., Коломоєць Г.А., Волкова І. В.)

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Знас: історію розвитку українського гандболу; загальні правила гри, назви ліній, розміри майданчика, розмір воріт, склад команди. Володіє та використовує: основні стійки гандболіста; розміщення гравців на майданчику; пересування, зупинку двома кроками; веденням м'яча правою та лівою рукою; кидок в обрану ціль. Уміє: виконувати спеціальні та підвідні вправи гандболіста, вправи для розвитку гнучкості; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності. Передачу м'яча однією та двома руками на місці та у русі в повільному темпі. Пояснює: значення загально розвиваючих вправ гандболіста, роль підвідних та імітаційних вправи у гри гандбол. Причини вдалих та невдалих спроб виконання передач та кидків. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності. Бере участь у рухливих іграх та естафетах, грі «Міні-гандбол» змішаними командами (хлопчики і	Історія розвитку українського гандболу. Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та обладнанню. Особиста гігієна учня/учениці. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Основні правила гри у гандбол та ознайомлення з правилами гри у «міні гандбол» . Загально розвиваючі вправи Стойка гандболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику Пересування, зупинка двома кроками.	Практичне виконання - Загально розвиваючі вправи. Вправи на розвиток окремих фізичних якостей. Пересування, зупинка двома кроками. Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху Кидки в ціль правою та лівою рукою. Рухливі ігри з елементами міні гандболу, акцент робиться на природний рух, біг, кидки, ловлю, балансування, стрибки, ходьбу, дриблінг. Рухливі ігри та естафети: без предметів та з предметами. Формування життєво необхідних умінь і навичок. Пошукові завдання самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історія розвитку українського

дівчата) навчаються діяти в групі, соціалізація, спрямованість разом надосагнення спільної мети, сприймати свої переваги та недоліки Дотримується правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять гандболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни Називає спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей Вміє цілеспрямованість, колективізму, активність, дисципліну, взаємодопомогу, відчуття відповідальності Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, розвитку інтелектуальних і психічних можливостей.	Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками Кидок м'яча зігнутою рукою зверху. Кидки в ціль правою та лівою рукою. Передача м'яча однією та двома руками з місця. Навчальна гра «Міні-гандбол Рухливі ігри та естафети: без предметів та з предметами.	гандболу, досягнення українців у спорті в контексті патріотичного виховання школярів). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука успіху. Квест «Вгадай, назвиви конай» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди «Історія розвитку та становлення гандболу в Україні та своєму регіоні». Інтегровані завдання: Роль фізичної культури (гандболу) для збереженні здоров'я учнів при вивченні інших предметів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні гандболу. Участь у конкурсах та змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, комплексних змаганнях.
---	--	--

Варіативний модуль
ГІМНАСТИКА (8 год)
(автор Чешейко С. М.)

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Знає: історію розвитку гімнастики; види гімнастики Володіє та використовує: фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання; Вміє: складати комплекси ранкової гімнастики, прості акробатичні комбінації Пояснює різновиди гімнастики; Виконує вправи загально-фізичної підготовки стрийові вправи і прийоми; стрибки; лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи	Теоретичні відомості: Історія розвитку гімнастики. Правила змагань з окремих видів змагальної програми з гімнастики Мінімальні знання про важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям, безпека життєдіяльності на заняттях. Базові вправи та комплекси ранкової гімнастики; самоконтроль, повага до свого	Практичне виконання рухів і вправ ранкової гімнастики та формування вміння та навички. Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках з гімнастики. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Гімнастика для здоров'я, самоконтроль, повага до свого

Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних цілей під занять гімнастикою Дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами; Розповідає про гімнастику в режимі дня. Називає різновиди гімнастичних вправ Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я. Визначає як гімнастика впливає на зміцнення здоров'я	здоров'я, обговорення порушень. Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні кроки опорний стрибок способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла (козел у ширину, висота 80–90 см); з утриманням основної стійки (о. с.) після приземлення; стрибки через скакалку лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми вправи з рівноваги: вправи на колоді: зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – 3–4 швидких кроки на носках, руки в сторони – мах правою, руки вперед, мах лівою, руки вперед – поворот направо на носках у напівприсіді на 180° – присід, руки вниз – упор стоячи на коліні, руки в сторони – стійка впоперек – зіскок з утриманням о.с. Акробатичні вправи: хлопці стійка на голові і руках із зігнутими ногами (з допомогою) (на розсуд учителя); «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; дв Дівчата: два перекиди вперед зліто; «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; орієнтовні комбінації елементів вправ: дівчата: в. п. – о. с – упор присівши – два перекиди уперед.	тіла, обговорення заходів в режимі дня. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Гімнастика в режимі дня. Безпека та дисципліна – запорука перемоги. Участь у змаганнях участь учнів внутрішньо шкільних, міських та всеукраїнських змаганнях
---	---	---

Варіативний модуль

ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА (8 год)

(автори: Копилова Л. В., Ребрина Ан. Ар., Модлінська М. І.)

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Характеризує історію розвитку дитячої легкої атлетики; Називає: види дитячої легкої атлетики; правила безпеки; Бере участь: у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів) з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; Дотримується правил безпеки під час занять дитячою легкою атлетикою; Виконує: - спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань; - старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 500 м (без урахування часу); прискорення 10–30м; - стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»; - метання малого м'яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль - техніку виконання: бігу, стрибків, метання; - рівномірний біг (кросовий) до 8 хв. - біг за сигналом (зоровим, слуховим). - біг зі зміною напрямку. - біг з поворотом на різні відрізки, - біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку, - біг по маркерам з різним завданням. - подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню. - стрибки на місті. Стрибки з просуванням вперед. - стрибки у глибину (висота 20см, 30см),	Історія розвитку дитячої легкої атлетики. Види дитячої легкої атлетики . Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення, повторний біг. Рівномірний біг до 500 м Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ. Техніка виконання: бігу, стрибків, метання. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи. Вправи на комунікацію. Бігові види: біг 30м, 60м, біг з перешкодами	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики). Командна взаємодія – шлях до успіху! Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання дитячої легкої атлетики

- стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см). - вертикальні стрибки догори обома ногами. - стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч. - стрибки на «швидкісній драбині». - стрибки через скакалку. - спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, з захлестом гомілки, багатоскоки, біг на прямих ногах. - спеціально – бігові вправи на «швидкісній драбині»: біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілки, біг на прямих ногах. - вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках. - метання дитячого спису, - метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, «обертальну» ходьбу; Відтворює: вправи з заданим ритмом; дистанцію «Формули – 1» (гладкий біг, бар'єрний біг; Володіє: технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку	(бар'єрами- висота 20 -30 см), біг з перешкодами (слалом), біг «по швидкісній драбині». «Формула – 1» Техніка передачі естафетної палички. Біг на витривалість. Стрибкові види: Стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку Види метань: Метання дитячого спису, Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс), Метання стоячи на колінах, «обертальне метання»	
--	--	--

Варіативний модуль

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС (8 год)

(автори: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Дерев'янко В. В.)

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Характеризує історію розвитку настільного тенісу; Розкриває місце українського та регіонального настільного тенісу на сучасному етапі; Називає об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі; Володіє знаннями про основний інвентар для гри в настільний теніс; основною стійкою; способами тримання ракетки;	Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні. Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс. Спеціальні вправи: ходьба,біг,присідання стрибкові вправи переміщення.	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії настільного тенісу). Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: участь у конкурсах змаганнях. участь учнів у

Виконує: ходьбу: боком і спиною вперед, на зігнутих і напівзігнутих ногах («гусячий крок»); біг: боком і спиною вперед, з прискореннями, з максимальною частотою рухів ногами, зі швидким і високим підняттям стегна, із швидким нахльостуванням гомілки, по ламаній лінії, з оббіганням на дистанції предметів, зі зміною напрямку руху за свистком; присідання: пружинисті з подальшими максимально швидкими випрямленнями, на носках і повній ступні, на одній нозі; стрибки: з місця у довжину; з одного боку в інший; вгору за рахунок пружинистого розгинання стопи; вгору на носках із прямими ногами; через гімнастичну лаву; стрибкові вправи у «стійці тенісиста»; багатократні поштовхом однієї і двома ногами, з положення глибокого присіду; «жабою» вперед-вгору; вгору з високим підняттям стегна; з положення глибокого присіду; зі скакалкою на одній, двох і зі зміною ніг (уперед і назад); багатоскоки: на одній нозі; з ноги на ногу; поштовхом двома ногами; переміщення: однокрокові; багатокрокові; приставні та схресні кроки; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці та в русі; поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; Дотримується правил безпеки під час занять настільним тенісом Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.	Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Вправи для розвитку швидкості реакції. Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди. Хватка ракетки, види хваток. Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Прийом подачі Правила безпеки під час занять настільним тенісомінвентарю. Особиста гігієна гравця. Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Імітаційні вправи. Техніко-тактичні вправи. Стойка гравця з паделу. Розміщення гравця на ігровому майданчику. Пересування в стійці гравця приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча від стіни.	конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив настільного тенісу на організм людини). Ігри, розваги та квести елементами настільного тенісу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з настільного тенісу. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив паделу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами паделу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу.
--	--	---

Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Дотримується правил безпеки та правил гри Виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; Бере участь у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.	Удари м'яча на місці та в русі, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо	
--	---	--

Варіативний модуль

ПАННА (ВУЛИЧНИЙ ФУТБОЛ) (8 год)

(автори Ребрина Ан. Ар., Коломoeць Г. А., Ребрина Ан. Ан.)

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Характеризує етапи розвитку панни; розміщення гравця на майданчику; Називає: загальні вимоги до гри панна, розміщення гравця на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни; Дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя; Виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для стопи ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі);	Історія розвитку української гри панна. Загальна характеристика гри панна (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравця, основні правила гри). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила здорового способу життя. Особиста гігієна спортсмена Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії вуличного футболу). Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в панні. Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами вуличного футболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.

імітаційні вправи: імітація ударів та прийомів м'яча (у різному та заданому темпі) пересування в стійці футболіста (праворуч, ліворуч, вперед, назад), вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча від стіни; Бере участь у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому», «Хто найвлучніший?» Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.	розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Імітаційні вправи Техніко-тактичні вправи. Стійка гравця панни. Розміщення гравця на ігровому майданчику. Пересування в стійці футболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча від стіни.	Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив панни на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами панни: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з панни
--	--	--

Варіативний модуль

РУХЛИВІ ІГРИ (8 год)

(автори Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.)

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Характеризує передумови та історію розвитку рухливих ігор в Україні та регіонах; відродження Олімпійських ігор; Всесвітні ігри; рухливі ігри патріотичного та прикладного спрямування; Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування; Називає: класифікацію рухливих ігор; основні рухливі ігри Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; Дотримується правил безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять та правил здорового способу життя; Виконує: стройові та загальнорозвивальні вправи для розвитку основних рухових якостей; комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість; стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи для розвитку особистісних властивостей;	Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських та Всесвітніх ігор. Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку. Класифікація рухливих ігор. Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя. Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами рухливих ігор. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив

етапи та види рухливих ігор; Бере участь: у заходах з використанням рухливих ігор або їх елементів; Знає і розуміє організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; Володіє навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за правилами рухливих ігор; Приймає участь у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, змаганнях за спрощеними правилами; Застосовує загальну рухову активність у рухливих іграх з елементами інших ігор, естафетах, козацьких забавах та інше. Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан	розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг. Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування. Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба В квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін. Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у бору» тощо. Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави	рухливих ігор на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.
---	--	---

Варіативний модуль

ФУТЗАЛ (8 год)

(автори: Шостак Є. Ю. Новік С. М., Момот О. О.)

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмету	Види навчальної діяльності учнів
Пояснює правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою; Характеризує історію розвитку футзалу; поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості; Дотримується правил гігієни та санітарії, безпечної поведінки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять; Називає основні елементи техніки; Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; Виконує організовуючі вправи, різновиди ходьби та бігу, вправи для розвитку фізичних якостей необхідних у грі футзалом;	Гігієнічні вимоги під час занять. Зародження футзалу в світі. Розвиток футзалу в Україні. Правила безпечної поведінки на уроках і під час занять футзалом в позаурочний час. Споруди та обладнання для гри у футзал. Загальні ігрові положення гри у футзал. Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах), вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких	Практичне виконання рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування вміння і навички. Пошукові завдання: передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів з змагань, опису виконання технічних елементів, автобіографічні події відомих футзалістів тощо) для використання командою чи класом на уроках футзалу.

вправи з елементами футзалу для розвитку фізичних якостей; пересування різними способами, які застосовують у футзалі; пересування: поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться; удари по м'ячу головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку (м'яч зменшеної ваги); зупинки м'яча: зупинка м'яча підошвою; ведення м'яча: підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча зі зміною напрямку; жонглювання м'ячем: ногою, стегном. Володіє: технікою виконання вправ; Характеризує основні технічні прийоми футзалу й особливості їх виконання; Бере участь у грі футзал за спрощеними правилами. Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан;	відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» біг; рухливі ігри. Пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; прискорення та ривки з м'ячем; естафети та спортивні ігри баскетбол, гандбол за спрощеними правилами з елементами футзалу. Пересування: поєднання різновидів бігу зі стрибками, поворотами, зупинками; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем;	Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія у футзалі – шлях до успіху! Здоровий спосіб життя – запорука спортивного успіху. Рух – це життя. Квест «Ми за здоровий спосіб життя» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елементу. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ з футзалу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги.
---	--	--

Варіативний модуль

«COOL GAMES» (9 год)

(автори: Стеценко В. Г., Антропов С. А., Артамонов В. О., Ігнатко О.А.)

Очікувані результати навчання	Зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Знає: правила Cool Games Володіє та використовує: естафети Cool Games під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності Уміє: спілкуватися та взаємодіяти з дорослими й однолітками; співпрацювати й досягати спільних командних цілей; виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях; брати участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	Основи знань із Cool Games. Значення рухливих ігор, зокрема Cool Game, для підвищення рухової активності учениці/учня та оволодіння життєво необхідними руховими вміннями та навичками. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет Cool Games.	Фронтальний: обговорення та дискусії. Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху Груповий: участь учнів/учениць у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних

Пояснює: - емоції, що виникають під час естафет в складі команди; - чому треба грати чесно, поважаючи суперника; -правила естафет Cool Games, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил; - пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності, активно вболіває за результат команди Дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор, правил змагань, правил здорового способу життя. Називає фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей. Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.	Ознайомлення з правилами Cool Games. Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю. Рухливі ігри для активного відпочинку. Вивчення та використання естафет Cool Games.	змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games. Практичне виконання естафет Cool Games; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (створення логотипу команди, заходу, вияв в будь-якій творчій формі девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!»).
--	---	--

II.Перелік навчально-методичного і матеріально-технічного забезпечення навчального процесу:

Для забезпечення навчального процесу використовуються навчально-методичної та матеріально-технічні засоби:

- інформаційна база технологій;
- медіатека;
- блог вчителя;
- спортивне обладнання та споруди.

III.Система оцінювання результатів навчання

Наказ МОН № 289 від 01.04.2022 року

Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання навчальних досягнень учнів 5-6 класів, які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти:

Основними видами оцінювання результатів навчання учнів, що проводить заклад, є **формувальне, поточне та підсумкове: тематичне, семестрове, річне.**

Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосування таких основних способів:

а) практичної, а саме:

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

- оцінку динаміки використання техніки фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності;

- оцінку виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення результатів навчання з фізичної культури у позашкільних закладах, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять, створення портфоліо (творчі розробки комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різні форми самоконтролю) тощо;

б) цифрової, зокрема:

- результати тестування з використанням Інтернет технологій;

- використання інформаційних технологій, технологічних гаджетів (фітнес трекерів, навігаторів тощо) для самоконтролю і самооцінки;

- популяризації фізичної активності та здорового способу життя в соціальних мережах;

- створення електронного портфоліо;

- використання комп'ютерних програм та гаджетів для вирішення різних дидактичних завдань тощо.

в) усної, зокрема шляхом індивідуального, групового та фронтального опитування, тощо:

- письмової, зокрема шляхом тестування тощо

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць у вересні-жовтні проводиться тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме:

- Швидкість: біг 30 м (с) (залежно від віку і статі);

- Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м) (залежно від віку і статі);

- Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) (залежно від віку і статі);

- Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (залежно від віку і статі);
- Спритність: човниковий біг 4×9 м (с) (залежно від віку і статі);
- Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см) (залежно від віку і статі); - Метання малого м'яча на дальність (м) (залежно від віку і статі);
- Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) (залежно від віку і статі).

Тематичне оцінювання пропонуємо здійснювати на основі поточного оцінювання із урахуванням проведених діагностичних робіт.

Семестрове оцінювання можна здійснювати за результатами контролю груп загальних результатів. Семестровий контроль проводять з метою перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу в обсязі навчальних тем, розділів і підтвердження результатів поточних оцінок, отриманих учнями раніше. Завдання для проведення семестрового контролю складають на основі програми, охоплюють найбільш актуальні розділи й теми вивченого матеріалу, розробляються вчителем з урахуванням рівня навченості учнів, що дає змогу реалізувати диференційований підхід до навчання.

Річне оцінювання здійснюємо на підставі загальної оцінки результатів навчання за I та II семестри.

Якщо рівень результатів навчання учня (учениці) визначити неможливо з якихось причин, у класному журналі та свідоцтві досягнень, таблиці навчальних досягнень роблять запис «не атестований(а) (н/а)».

Оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють відповідно до індивідуальної програми розвитку, що розробляється на основі висновку фахівців інклюзивно-ресурсного центру, де зазначено труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, що можуть впливати на ефективність застосування певних форм оцінювання.

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти 5-х класів з фізичної культури

І н д е к с	Характеристика результатів навчання					
	Загальні результати навчання	Результат навчання у свідоцтві досягнень	Рівні			
			Початковий	Середній	Достатній	Високий
Ф І О І	Заняття руховою активністю, фізичною культурою та спортом; демонстрація рухових умінь та навичок, використання їх	<i>Займається фізичними вправами, збагачує руховий досвід</i>	Епізодично займається фізичними вправами на уроках фізичної культури.	Систематично займається фізичними вправами на уроках фізичної культури.	Систематично займається фізичними вправами на уроках фізичної культури та позакласних заняттях.	Систематично займається фізичними вправами на уроках фізичної культури, позакласних та позашкільних

	у різних життєвих ситуаціях					формах фізичного виховання.
			Виконує основні життєво необхідні рухові дії в стандартних умовах.	Виконує життєво необхідні рухові дії різними способами.	Виконує життєво необхідні рухові дії з диференціацією їх параметрів за завданням вчителя	Ефективно виконує життєво необхідні рухові дії різними способами (зокрема з предметами) у варіативних умовах.
Ф І О 2	Вибір фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості	<i>Виконує фізичні вправи для підвищення рівня фізичної підготовленості</i>	Розпізнає фізичні вправи для розвитку різних фізичних якостей.	Називає фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей за зразком учителя.	Називає фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.	Визначає фізичні вправи для гармонійного розвитку фізичних якостей після оцінки учителем фізичного стану учня.
			Констатує зміни самопочуття під час фізичного вправлення на вимогу вчителя.	Ініціативно контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ та оцінює його за відповідними критеріями.	Ініціативно контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ та оцінює його за відповідними критеріями. Володіє об'єктивними (частота серцевих скорочень, частота дихання) способами самоконтролю за власним фізичним станом.	Ініціативно контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ та оцінює його за відповідними критеріями. Володіє декількома прийомами визначення частоти серцевих скорочень та способом визначення частоти дихання в процесі самоконтролю за власним

						фізичним станом.
			Демонструє стабільність показників розвитку фізичних якостей при зниженні окремих.	Демонструє стабільність показників фізичної підготовленості.	Демонструє позитивну динаміку показників окремих фізичних якостей при стабільності інших.	Демонструє позитивну динаміку показників фізичної підготовленості.
ФІОЗ	Дотримання правил безпечної і чесної гри, вміння боротися, вигравати і програвати; усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальна взаємодія	<i>Дотримується правил безпечної і чесної гри; вміє боротися, вигравати і програвати; усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру; самовиражається та соціально взаємодіє</i>	Безініціативно взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності за вимогою учителя.	З урахуванням різних обставин нерегулярно, але активно взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.	Активно взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності незалежно від зовнішніх та внутрішніх обставин.	Активно та ефективно взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності незалежно від зовнішніх та внутрішніх обставин.
			В цілому дотримується правил безпеки під час рухової діяльності з можливими незначними порушеннями під впливом емоцій.	Систематично дотримується правил безпеки під час рухової діяльності.	Систематично дотримується правил безпеки під час рухової діяльності та спонукає до безпечної поведінки інших учнів.	Систематично дотримується правил безпеки під час рухової діяльності, спонукає до безпечної поведінки інших учнів та ініціює правила безпеки в конкретній ситуації.

			Дотримується правил чесної гри після зауваження учителя чи учнів.	Дотримується правил чесної гри після зауваження учителя чи учнів та закликає інших їх додержувати ся.	Систематично дотримується правил чесної гри.	Систематично дотримується правил чесної гри та спонукає до цього інших.
			Вміє боротися, але подекуди проявляє пасивність. Гідно поводить ся у разі виграшу. Приймає поразку після бесіди з учителем.	Вміє боротися, гідно поводить ся у разі виграшу. Приймає поразку після бесіди з учителем.	Вміє боротися, гідно поводить ся у разі виграшу чи поразки.	Вміє боротися, гідно поводить ся у разі виграшу чи поразки та підбадьорює інших.

Критерії контролю груп загальних результатів навчання з фізичної культури:

Учень/учениця:

-формує психологічну та соціально-психологічну сфери засобами фізичного виховання;

-систематично займається фізичними вправами, володіє технікою фізичних вправ;

-усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я та задоволення, поліпшення (відновлення) здоров'я у процесі фізичного виховання.

IV.Список література та інформаційних ресурсів:

1. Державний стандарт базової середньої освіти. Постанова КМУ № 898 від 30.09.2020 р. // Режим доступу: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/
2. Закон України «Про освіту» (Прийняття від 05.09.2017. Набрання чинності 28.09.2017) // Режим доступу: <https://osvita.ua/legislation/law/2231/>
3. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (16 січня 2020 р) // Режим доступу: <https://osvita.ua/legislation/law/2232/>
4. Методичні рекомендації для розроблення модельних навчальних програм // Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/03/25/metod.pdf>
5. Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу в першому (адаптивному) циклі / 5 класах закладів загальної середньої освіти за Державним стандартом базової середньої освіти в умовах реалізації концепції НУШ (МОН України №4.5/2303-21 від 06.08.2021) // Режим доступу: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/83419/
6. Методичні рекомендації щодо оцінювання навчальних досягнень учнів 5-6 класів, які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти. Наказ МОН № 289 від 01.04.2022 року // Режим доступу: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/86195/
7. Модельні навчальні програми для 5-9 класів нової української школи // Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/modelni-navchalni-programi>
8. Навчальна програма не має копіювати модельну: що спільного й різного в цих програмах // Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/navchalna-programa-ne-maye-kopiyuvaty-modelnu-shho-spilnogo-j-riznogo-v-tsyh-programah/>

9. Новий освітній стандарт для 5-9 класів – що це за документ і що він змінює // Режим доступу:

<https://nus.org.ua/questions/novyj-osvitnij-standart-dlya-5-9-klasiv-shho-tse-za-do-kument-i-shho-vinzminyuje/>

10. Типова освітня програма для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти (Наказ МОН від 19.02.2021 р. № 235 // Режим доступу:

<https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyiosvitnoyi-programi-dlya-5-9-klasiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti>