**СХВАЛЕНО**
**на засіданні педагогічної ради**
**КЗ «Огіївський ліцей»**
**від 28.08.2023,протокол №1**
**Голова педагогічної ради**
**_____Наталія ЖАГА**

# Навчальна програма

## «Фізична культура. 5-6 класи» 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. та інші)

*«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»*

наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-6 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для подальшого впроваджування освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти.

**Мета, ціннісні орієнтири, завдання, принципи**

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та

культурних цінностей українського народу. Навчання фізичній культурі спрямоване на формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

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

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

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

Вчитель повинен створити умови щодо формування в учнів та учениць компетентностей та базових знань визначених Державним стандартом базової середньої освіти (далі – Держстандарт). Компетентнісний потенціал освітньої галузі фізичної культури та базові знання зазначені в додатку 21 до Держстандарту.

Основою формування ключових компетентностей є особистісні якості, особистий, соціальний, культурний і навчальний досвід учнів; їх потреби та інтереси, які мотивують до навчання; знання, уміння та ставлення, що формуються в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі, у різних життєвих ситуаціях.

Мета реалізовується комплексом завдань:

– створення умов для формування особистісних якостей та когнітивних властивостей учнів та учениць;

– розширення особистого соціального, культурного і навчального досвіду учнів та учениць в тому числі й під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності;

– формування мети, ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання фізичних вправ, систематичної рухової діяльності і здорового способу життя;

– створення умов для мотивації до навчання на основі використання потреб та інтересів учнів та учениць;

– формування знань, умінь та ставлення, щодо застосування фізичних вправ, набутого рухового досвіду урізних житт
євих ситуаціях;

– формування здатності до моделювання рухової діяльності з врахуванням фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму;

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

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

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

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

***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.

***Компетентнісний потенціал освітньої галузі***, визначений у Додатку 21 Державного стандарту базової середньої освіти, реалізовуватиметься за рахунок комплексу ключових компетентностей, сформованих умінь, ставлень, базових знань.

**Пріоритети змісту і структура програми**

Програмою передбачено вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти (5 клас). 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; формування компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях; освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів фізичних 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; забезпечення учням/ученицям індивідуального вибору варіативних модулів чи рухової активності для кожного уроку, розширення рухового досвіду, вмінь та навичок, необхідних у повсякденному житті, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і фізкультурно-спортивної діяльності; забезпечення протягом навчального року наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення оптимального для кожного учня/учениці рівня фізичного розвитку; розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація учнів у процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки; застосування гендерного підходу до фізкультурно-спортивної діяльності чи рухової активності;

забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою; ігрова спрямованість та забезпечення високої рухової активності та високої моторної щільності уроку.

У шостому класі продовжується і поглиблюється опрацювання учнями концептуальних програмних засад для 5 класу. Ця частина курсу спрямована більшою мірою на отримання теоретичних знань і практичних навичок, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними видами рухової активності і спорту протягом життя; формування здорового способу життя; формування адекватної позитивної самооцінки; формування організаційних здібностей, дисциплінованості і співпраці в рамках групи, класу, команди; широке використання інтегрованого підходу до засвоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів вправ – значення рухової активності. Наступність у навчанні фізичної культури зберігається також у вимогах програми до очікуваних результатів навчання.

Логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність вивчення тем від 5 до 6 класу.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріативної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Програма кожного варіативного модуля має містити методичні вказівки, щодо використання його засобів для забезпечення наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і гармонійного фізичного розвитку протягом його використання. Тобто варіативні модулі структурують засоби фізичної культури і не являються окремими темами для вивчення.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною програмою. На вибір учнів упродовж року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів. Для добору варіативних модулів враховується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах. При цьому, для занять у зимовий період в спортивних залах, слід обирати варіативні модулі, які передбачають використання меншої площі.

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

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

Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі проводяться фізкультурно-оздоровчі масові заходи за програмою ліг активних учнів і учениць здорової України (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. Частини фізкультурно-оздоровчих заходів можуть проводитися в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів долучати батьків (інших членів родини) у якості учасників і

глядачів. Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів і учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю.

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

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

Реалізація програми має здійснюватися у відповідності з вимогами до мети та обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури. Формування психічної та соціально-психологічної сфери особистості, засобами фізичного виховання, спирається на стимулювання когнітивного розвитку учнів/учениць, який полягає у змінах, що відбуваються у сприйманні, пам'яті, мисленні, уяві, мовленні тощо. В свою чергу психосоціальний компонент передбачає розвиток особистості, зміни Я-концепції, емоцій і почуттів, формування соціальних навичок і моделей поведінки. В умовах занять фізичною культурою психічна та соціально-психологічна сфери особистості формується при застосуванні компетентнісного, проблемного, діяльнісного підходів, відповідних педагогічних методик використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності.

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

- формування свідомого ставлення до фізичної активності, розвитку в учнів/учениць розумових процесів і мисленнєвих операцій, як-от запам'ятовування, розуміння, застосування, аналіз, синтез та оцінка завдяки використанню компетентнісного, проблемного і діяльнісного підходів;
- фізичному розвитку, як-от динаміка росту й ваги, формуванню сенсорних можливостей, моторних навичок, рухового досвіду, фізичних якостей;
- використання в різних життєвих ситуаціях індивідуальних оптимальних способів виконання фізичних вправ, набутих в ході ігрової і фізичної діяльності.

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

Комплекс обов'язкових результатів складає основу для формування майбутньої готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави. В цьому контексті, завдання на основі проблемного та діяльнісного підходів доцільно пов'язувати з розвитком природних здібностей і вдосконалення фізичних якостей. Враховуючи вікові особливості учнів/учениць 5-6 класу та сенситивні періоди розвитку – сприяти зростанню рівня їх функціонального стану та фізичної підготовленості є важливим завданням вчителя.

При підборі фізичних вправ, індивідуальному регулюванні навантаження учнями/ученицями доцільно застосовувати методики проблемного і діяльнісного підходів.

Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. При використанні на уроці широкого спектру різноспрямованих фізичних вправ, засобів інваріантного і варіативних модулів, доцільно враховувати позитивне і

негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ тощо.

Ефективне наскрізне проведення фізичної підготовки спирається на застосування вправ для розвитку різних фізичних якостей в кожному уроці протягом навчального року. При цьому, темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно у відповідності до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час скільки буде тривати рухове завдання. Таким чином, на розвиток основних фізичних якостей буде здійснюватися постійний систематичний вплив із поступовим зростанням навантаження.

**Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок.**

Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних.

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

– сприйняття, осмислення й запам'ятовування;

– застосування знань, вмінь, навичок за зразком;

– застосування знань, вмінь, навичок у новій ситуації.

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

При плануванні уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного і діяльнісного підходів.

Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:

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

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

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

Науковість у змісті уроку є ознайомлення учнів у ході діяльності із доступними для них науковими методами вирішення практичних завдань освітнього процесу і життєвих ситуацій.

Важливою стороною уроку є індивідуалізація навчання. Цьому сприяє програмна позиція можливості індивідуального вибору засобів навчання (варіативних модулів) на кожному уроці. Використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо, враховує інтереси та можливості різних учнів. Складний матеріал, ступінь навантаження

тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання. Доручення учням завдань для самостійного виконання, передбачає щоби учні могли поступово переходити від менш важких завдань до більш складних.

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

На уроці здійснюються формування і розвиток компетентностей учнів за допомогою відтворення знань, вправ, вмінь, навичок, шляхом виконання завдань на їх застосування у нестандартних ситуаціях.

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

Зміст уроку передбачає такі вимоги, як: повноту (відповідно до навчальної програми); науковість; зв'язок із життям; доступність (але достатню ступінь складності); систематичність і послідовність.

В уроці доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації, цілеспрямовану розмаїтість структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку «учитель-учень», відсутність шаблону, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо), економія часу.

В структурі основної частини уроку доцільно виділяти складову частину засобів інваріантного модулю і другу складову частину варіативних модулів за вибором учня/учениці. Таким чином вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку зумовлюються вправами та засобами розвитку фізичних якостей, які застосовуються в першій половині основної частини уроку. Друга половина основної частини, як правило присвячується заняттям варіативними модулями, які обрали учні. При цьому слід враховувати прямий і перехресний вплив цих занять на вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку.

**Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:**

– забезпечення відповідності уроку програмі за засобами, застосування інноваційних методів навчання, міжпредметних зв’язків, компетентнісного і діяльнісного підходів;

– забезпечення дотримання принципів розвивального, практико-орієнтованого навчання, зв'язку із життям, освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;

– формування в учнів/учениць компетентностей, самостійності, активності та ініціативи, умінь і навичок самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, створення умов для їх самореалізації та самовдосконалення;

– забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров’я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;

– використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання, подачі нового матеріалу, понять, розвивальних вправ, представлення результатів самостійної і групової роботи, виконання домашньої роботи, формувального оцінювання тощо;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров’я, фізичної підготовленості на основі управління моторною щільністю уроку, інтенсивністю і тривалістю застосування засобів, застосування методичних підходів, які дозволяють значно підвищити моторну щільність уроку.

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

Для основної медичної групи навчання проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

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

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

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

Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні освітніх досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

У разі необхідності планувати у розкладі уроки з фізичної культури у двох і більше класах одночасно, в одній спортивній залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які відносяться до однієї вікової групи.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

**Фізкультурно-оздоровча діяльність**

Фізкультурно-оздоровча діяльність закладу освіти спрямована на реалізацію вимог до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти і спирається на підходи та зміст даної програми. Уроки фізичної культури і фізкультурно-оздоровчі заходи закладу освіти повинні бути гармонійно поєднаними в єдиний діяльнісний процес, спрямований на формування компетентностей учнів та учениць.

Фізкультурно-оздоровча діяльність дозволяє вчителю залучити, об'єднати учнів та учениць для взаємодії, оцінити виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять тощо.

Основу для ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають такі підходи, як вибір варіативного модулю, гендерність, доступність, безпека. Вибір учнів та учениць визначає види фізичної активності для організації фізкультурно-оздоровчої

діяльності в закладі освіти. Таким чином види фізичної активності для фізкультурно-оздоровчої діяльності мають змінюватися кожної чверті/триместрі у відповідності до змін (вибору) варіативних модулів на уроках фізичної культури.

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

При організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учні та учениці повинні залучатися не лише в якості учасників, але й у якості організаторів, інструкторів, консультантів, сценаристів, суддів, волонтерів, ведучих, асистентів, хронометристів, секретарів, операторів, журналістів тощо.

Основу фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають заходи «Ліг активних учнів та учениць здорової України» (далі – Ліга), які передбачають проведення ігор, показових виступів з варіативних модулів, які щойно вивчалися на уроках, у відповідності до регламенту (спрощених правил). Заходи Ліги враховують сезонні особливості застосування видів фізичної активності і варіативних модулів і діляться на сезони: осінь, зима, весна. Відповідно заходи Ліги доцільно організовувати восени, взимку і навесні. При цьому види фізичної активності (варіативні модулі) мають змінюватися у відповідності до вподобань учнів та учениць.

Заходи Ліги передбачають об'єднання і залучення усього контингенту учнів та учениць закладу освіти, а також залучення вчителів та батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності без попереднього відбору. Частково заходи Ліги можуть проводитися в режимі уроків фізичної культури.

Перший етап - «Ліга дружніх». Заходи Ліги проводиться в кожному класі закладу або декількох класах одного віку. Команди - учасники об’єднуються самими учнями, їх склади не можуть змінюватися на наступних етапах Ліги.

Ігри «Ліги дружніх» проводяться в закладі освіти в режимі уроків або окремого заходу. Команди учням яких краще вдалося впоратися із завданням відносяться до І рівня підготовленості. Команди, учасникам яких не все вдалося відносяться до ІІ рівня підготовленості. Всі учні та учениці, які взяли участь, нагороджуються.

Метою «Ліги дружніх» є залучення до фізкультурно-оздорвочої діяльності усіх учнів та учениць закладу освіти, сприяти їх участі у «Лізі сміливих».

Другий етап – «Ліга сміливих». Заходи Ліги організуються спільно колективами двох не надто віддалених один від одного закладів освіти (партнерів – суперників). В іграх та показових виступах цього етапу Ліги залучаються усі учні та учениці обох закладів освіти. Склади команд, сформовані на попередньому етапі («Ліга дружніх»), не змінюються. Ігри та показові виступи проводяться за попереднім розподілом команд відповідно до І та ІІ рівня підготовленості. Всі учні та учениці, які взяли участь, нагороджуються.

Метою «Ліги сміливих» є залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності усіх учнів та учениць обох закладів освіти, сприяти залученню від 50% до 75% учнів та учениць до участі у районному/міському етапі «Перша ліга».

Третій етап – «Перша ліга». Заходи Ліги організуються в територіальній громаді, районі, місті. У заходах «Першої ліги» беруть участь усі команди, які взяли участь у «Лізі сміливих» з усіх шкіл району/міста з визначених видів фізичної активності (варіативни модулів).

Під час змагань «Першої ліги» зберігається попередній склад команд, які утворені друзями в «Лізі дружніх». Змагання ліги проводяться в межах фізкультуро – оздоровчих заходів напередодні або під час канікул.

Усі команди – учасники жеребкуванням розподіляються на групи по чотири команди. В групах проводяться ігри в парах, які визначає жереб, а також гра за перше місце. В кожній групі визначається переможець «Першої ліги», срібний призер і два бронзові призери (команди, які не здобули перемогу).

Переможці «Першої ліги» отримують право представляти територіальну громаду/район/місто у змаганнях «Вищої ліги»

Метою «Першої ліги» - є залучення від 50% до 75% усіх учнів та учениць з усіх шкіл територіальної громади/району/міста до фізкультурно-оздоровчої діяльності і сприяти участі переможців ліги у «Вищій лізі».

Четвертий етап – «Вища ліга» (обласний етап). Фізкультурно-оздоровчі заходи «Вищої ліги» проводяться між усіма командами, які пройшли відбір «Першої ліги» з усіх територіальних громад/районів/міст області з визначених видів фізичної активності (варіативних модулів).

Під час подій «Вищої ліги» зберігається попередній склад команд, які утворені друзями в «Лізі дружніх», але допускається посилення обмеженою кількістю гравців з числа учнів і учениць своєї школи.

Події ліги проводяться в межах фізкультуро – оздоровчих заходів напередодні або під час канікул.

Усі команди учасники жеребкуванням розподіляються на групи по чотири команди. В групах проводяться ігри в парах, які визначає жереб, а також гра за перше місце. В кожній групі визначається переможець «Вищої ліги», срібний і два бронзові призери (команди, які не здобули перемоги).

Переможці «Вищої ліги» отримують право представляти область у змаганнях «Суперліги»

Пятий етап – «Супер ліга». Змагання «Суперліги» проводяться між усіма командами, які отримали право представляти свою область і заклад освіти у «Вищій лізі» з усіх областей з визначених видів фізичної активності (варіативних модулів).

Під час змагань «Суперліги» зберігається попередній склад команд, які утворені друзями в «Лізі дружніх», але допускається посилення обмеженою кількістю гравців з числа учнів і учениць своєї школи.

Події ліги проводяться в межах фізкультуро – оздоровчих заходів під час канікул, або після них. Переможець «Суперліги» визначається за олімпійською системою (play off).

**Оцінювання освітніх досягнень**

Основними видами оцінювання результатів навчання учнів, що
проводяться закладом, є формувальне, поточне та підсумкове:
тематичне, семестрове, річне.

Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання здійснюють за 12-бальною системою (шкалою), а його результати позначають цифрами від 1 до 12.

Свідоцтво досягнень відображає результати навчальних досягнень учня/учениці 5-6 класу з фізичної культури та інших предметів, визначених освітньою програмою закладу освіти.

Графа «Характеристика навчальної діяльності» сформована відповідно до переліку наскрізних умінь, визначених Державним стандартом базової середньої освіти. Зазначена графа заповнюється класним керівником за результатами спостережень, проведених спільно з вчителями-предметниками, які працюють з класом. Спостереження на уроках фізичної культури проводяться упродовж року за планом, визначеним закладом освіти. Вчителю фізичної культури рекомендовано позначати особливо виражені наскрізні вміння учня/учениці, зокрема, вияв інтересу до навчання, розуміння отриманої інформації, прочитаного, вміння висловлювати власну думку, критично та системно мислити, логічно обґрунтовувати власну позицію, діяти творчо, вияв ініціативи у процесі навчання, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, співпрацювати з іншими з метою заохочення подальшого розвитку відповідних умінь. Заповнення графи здійснюється шляхом виставлення відповідної позначки навпроти сформованого уміння.

Заповнення графи «Характеристика результатів навчання» заповнюється з урахуванням фіксованих у класних журналах результатів досягнень учнів упродовж навчального року.

Рекомендується у класних журналах і в Свідоцтві перед виставленням підсумкової оцінки у відповідних графах результатів навчання зазначати першу літеру («В», «Д», «С», «П»), що відповідає назві рівня досягнень орієнтовних критеріїв оцінювання результатів навчання з предметів (Високий, Достатній, Середній, Початковий) або за допомогою виставлення відповідних балів.

Основною ланкою в системі контролю на уроці фізичної культури є поточний контроль, що проводиться систематично з метою встановлення рівнів опанування навчального матеріалу та здійснення корегування щодо застосовуваних технологій навчання.

Основна функція поточного контролю – навчальна. Тематичне оцінювання здійснюється на підставі поточного оцінювання освітньої діяльності учня/учениці за певний період, як правило начальну чверть чи триместр.

Семестрове оцінювання може здійснюватися за результатами контролю загальних результатів відображених у Свідоцтві досягнень. Семестровий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу і підтвердження результатів

поточних оцінок, отриманих учнями раніше. Завдання для проведення семестрового контролю складаються на основі програми, розробляються вчителем з урахуванням рівня навченості учнів, що дає змогу реалізувати диференційований підхід до навчання. Семестровий контроль може бути комплексним, проводитись у формі тестування тощо.

Оцінка за семестр ставиться за результатами поточного (формувального) оцінювання та контролю загальних результатів. Річне оцінювання здійснюється на підставі загальної оцінки результатів навчання за I та II семестри.

Оцінювання має бути зорієнтованим на очікувані результати

навчання, передбачені навчальною програмою, а також на оцінювання рівня сформованості компетентностей учнів.

Оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми

потребами здійснюють відповідно до індивідуальної програми розвитку, де зазначено труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, що можуть впливати на ефективність застосування певних форм оцінювання.

Добір форм оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють індивідуально з обов'язковим урахуванням їх можливостей функціонування, життєдіяльності та здоров'я.

При оцінюванні рівня сформованості компетентностей учнів з особливими освітніми потребами вилучають ті складові (знання, вміння, види діяльності та інше), опанування якими є утрудненим або неможливим для учня з огляду на труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я.

Державний стандарт початкової освіти, Закон України «Про повну загальну середню освіту» визначають формувальне оцінювання серед основних різновидів оцінювання. Формувальне оцінювання – це оцінювання під час навчання і «для навчання» – тому що, на відміну

від підсумкового, має на меті формування (або форматування) освітнього процесу з урахуванням освітніх потреб кожного учня задля більш ефективного формування необхідних знань, умінь та ставлень. «Оцінювання» не обмежується виставленням оцінки. Це послідовна змістовна взаємодія між учнем, учителем і батьками, щодо освітніх досягнень учня на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв.

Формувальне оцінювання спирається на систему прийомів, що вчитель застосовує під час навчання та має ґрунтуватися на певних ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування формувального оцінювання освітній процес має бути організований у такий спосіб, щоби спонукати кожного учня бути активним його учасником, а не пасивним «отримувачем» знань і оцінок. Має бути створена така атмосфера навчання, за якої учні не бояться «йти на ризик» – ставити запитання, робити помилки й показувати, чого вони ще не вміють або не знають.

До компонентів успішного застосування формувального оцінювання відносяться: забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями/ученицями; активна участь учнів/учениць у процесі власного навчання; корегування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання; визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію та самоутвердження учнів, які, у своєю чергою, впливають на навчання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

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

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

У процесі навчання об'єктом оцінювання є діяльність учня для досягнення цілей навчання. Отже, розроблення освітньої цілі є основою всіх видів оцінювання. Оцінювання може виміряти, на якому рівні досягнута ціль. Це можливо за умови, що ціль є вимірною. На початковому етапі вчитель розробляє, доводить до відома й обговорює з учнями/ученицями цілі уроку, або низки уроків і завдань. Регулярні обговорення в майбутньому мають перерости у традиційну спільну роботу вчителя з учнями. Ефективний зворотний зв'язок має бути чітким, зрозумілим, своєчасним, відбуватися в атмосфері доброзичливості і взаємоповаги, забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання, вдосконалення. Знання, вміння та навички мають бути інструментами з якими учень має працювати: застосовувати, шукати умови й межі застосування, перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується різноманіттям прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом.

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

У процесі формувального оцінювання доцільно використовувати самооцінювання, що дозволяє учням/ученицям бачити мету навчання й досягати успіху, формувати вміння учнів/учениць аналізувати власну діяльність (рефлексія). Для самостійного оцінювання можна використовувати різні форми карт, таблиці самооцінки тощо. Самооцінювання передує оцінюванню роботи вчителем/вчителькою. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовується порівняння двох самооцінок: прогностичної та ретроспективної.

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

Формувальне оцінювання уможливлює відстеження вчителем/вчителькою процесу просування учня/учениці до освітніх цілей, корегування освітнього процесу на ранніх етапах, а учневі/учениці – усвідомлення більш високої відповідальності за самоосвіту.

Даною модельною програмою передбачене застосування практик формувального оцінювання з одночасним використанням їх результатів для поточного і підсумкового оцінювання з формувальною метою – тобто для надання й отримання зворотного зв'язку, щодо успіху та рівня складності завдань, визначення подальших освітніх цілей і коригування навчання з орієнтацією на виявлені потреби учнів/учениць, формування загальної культури оцінювання.

Вибір форм, змісту та способів формувального оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами здійснюється педагогічними працівниками закладу освіти залежно від дидактичної мети.

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

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

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

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

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

- очікувані результати навчання на відповідному етапі освітнього процесу;

- на динаміку формування ключових компетентностей, а саме: вільне володіння державною мовою, здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, математична компетентність, компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій, інноваційність, екологічна компетентність, інформаційно-комунікаційна компетентність, навчання впродовж життя, громадянські та соціальні компетентності, культурна компетентність, підприємливість і фінансова грамотність;

- на формування наскрізних вміннь, а саме: читати та сприймати інформацію з розумінням, висловлювати власну думку, критично і системно мислити, логічно обґрунтовувати позицію, діяти творчо, виявляти ініціативу, конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, вирішувати проблеми, співпрацювати з іншими.

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць у вересні-жовтні може проводитися 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).

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд вчителя/вчительки, може здійснювати декілька разів протягом навчального року. При цьому не можна акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки або їх частини для прийомки тестів. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування свої черги на тестування. Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносяться до персональної порівняльної таблиці чи порт фоліо учня/учениці і не можуть застосовуватися для ранжування і порівняння учнів/учениць між собою.

Безпосередньо формувальне оцінювання освітніх досягнень учнів 5-х – 6-х класів переважно здійснюється вчителем вербально.

## Перелік модулів

**Інваріантний модуль:**

Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка

**Варіативні модулі:**

1. Аеробіка,
2. Акробатичний рок-н-рол;
3. Алтимат фризбі,
4. Американський футбол
5. Бадмінтон,
6. Баскетбол 3х3,
7. Баскетбол,
8. Бейсбол,
9. Бойовий хортинг,
10. Велоспорт,
11. Військово-спортивні ігри,
12. Волейбол,
13. Вудбол,
14. Гандбол,
15. Гімнастика,
16. Городки,
17. Дартс
18. Дзюдо,

19. Дитяча легка атлетика,
20. Дитячий (настільний) більярд
21. Доджбол (вибивний)
22. Корфбол,
23. Лакрос,
24. Лижна підготовка,
25. Настільний теніс,
26. Падел,
27. Панна (вуличний футбол),
28. Петанк,
29. Піклбол,
30. Плавання,
31. Пляжний бадмінтон (airschatl),
32. Пляжний бейсбол (гилка)
33. Пляжний волейбол,
34. Рінго,
35. Регбі-5,
36. Рукопашний бій
37. Рухливі ігри,
38. Рятувальне багатоборство (Школа безпеки)
39. Самбо,
40. Скандинавська ходьба,
41. Сквош,
42. Слалом (роликові ковзани)
43. Сумо,
44. Теніс
45. Туризм
46. Ушу
47. Фістбол,
48. Фітнес-йога
49. Фехтування,
50. Флорбол,
51. Футбол
52. Футзал,
53. Хокей на траві,
54. Хортинг,

55. Хортинг-фехтування
56. Чирлідинг,
57. Шахи
58. Шашки
59. Шорт-гольф;
60. Cool Games.

## ОСНОВНА ЧАСТИНА

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

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| *пояснює* мету виконання фізичних вправ<br><br>*дотримується* правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності<br>обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ<br>пояснює наслідки недотримання правил безпеки<br>*пояснює*, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини<br><br>*пояснює* шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин<br><br>*знає і пояснює*, що вольові якості формуються у процесі виконання фізичних вправ<br><br>*аналізує* особливості фізичних вправ , їх вплив на розвиток фізичних якостей, рівень підготовленості, стан здоров'я, тощо. | Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним.<br>Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті.<br>Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями.<br>Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку.<br><br>Основи здорового способу життя.<br>Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим<br>Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм.<br><br>Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці.<br>Що таке фізична вправа, фізична активність, спорт, фізичні якості?<br>Розвиток фізичних якостей – основа твого | *Практичне виконання:* поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.<br><br>*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.<br><br>*Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань*: |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| *розвиває* свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання і виконання вправ<br><br>*аналізує та оцінює* правильність виконання фізичних вправ нестандартно вирішує рухові та інші завдання<br><br>*виконує* різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br><br>*обґрунтовує* користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br><br>*підтримує* учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності<br><br>*знає* про важливість дотримуватися етичних норм у руховій діяльності<br>пояснює важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності<br><br>*знає* про існування допінгу, пояснює його згубний вплив на здоров'я<br>*дотримується* етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності<br><br>*розповідає* про техніку виконання фізичних вправ<br><br>*обґрунтовує* підбір засобів за завданням | успіху. Фізичний розвиток, фізична підготовленість.<br><br>Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей.<br>Правила змагань з обраних варіативних модулів<br><br>Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності.<br>Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br>Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br><br>Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br>Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»).<br>Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін.<br>Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності?<br>Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини.<br><br>Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності.<br><br>Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ. | пошук інформації, знань на задану тему;<br><br>підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;<br><br>складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань<br><br>*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 предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо.<br>*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.<br>навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання. |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| учителя<br><br>*застосовує* нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, способів виконання вправ, у процесі спортивно-ігрової діяльності<br><br>*усвідомлює* значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання<br><br>*знає* факти, явища фізичної культури і спорту<br><br>*обізнаний* із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях<br><br>*розповідає* про історію виникнення Олімпійського руху<br><br>*аналізує* власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення<br><br>*описує* свій фізичний стан за суб'єктивними показниками<br>вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження<br><br>*пояснює* вплив емоцій на стан здоров'я<br>пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності<br>описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності | Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності.<br><br>Захоплюючий світ спорту.<br><br>Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені.<br><br>Від Стародавньої Греції до сучасної України.<br><br>Основи самоконтролю під час занять та виконання фізичних вправ.<br>Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини.<br><br>Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами.<br>Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники.<br><br>Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності. | *Квест-технологія*: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).<br>*Інтегровані завдання:* Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів. |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| ***Загальна фізична підготовка*** | | |
| Визначає мету загальної фізичної підготовки.<br><br>Знає і розуміє основні складові і компоненти загальної фізичної підготовки<br><br>Виконує вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи пересування, тощо)<br><br>Знає і виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості.<br>володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави<br>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості<br><br>Називає основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви.<br><br>Визначає та виконує, під керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей.<br><br>Знає і використовує на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності)<br><br>пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки | *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».<br><br>*Додаткові вправи:* вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості<br><br>*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.<br><br>*загальнорозвивальні вправи:* - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо.<br><br>*вправи для розвитку бистроти*<br>виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і<br>відносно простими за координацією; Розвиток швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або | *Практичне виконання:* виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор.<br><br>*Фронтальний:* одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань.<br><br>*Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань*:<br><br>- підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя;<br><br>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань;<br><br>*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. |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ<br><br>виконує довготривалі фізичні вправи<br>долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя<br><br>концентрує, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки<br><br>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)<br><br>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ<br>Демонструє техніку фізичних вправ<br><br>дотримується техніки рухової дії у стандартних умовах<br><br>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності<br><br>аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення<br><br>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності | варіативною частотою рухів, стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4х9м, біг «по швидкісній драбині», «Формула – 1»); швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та присіду; стрибки на скакалці та ін.;<br><br>*вправи на розвиток сили:* вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60% граничного, помірний темп виконання, паузи до повноцінного відновлення; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах;<br>*вправи на розвиток сили за типом обтяження:* вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженим опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо);<br>виштовхування один одного з кола, тощо); | *Індивідуальна робота:* самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання.<br>*Квест-технологія*: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).<br>*Інтегровані завдання:* Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів. |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності<br><br>Усвідомлює важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час<br><br>*Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності* | вправи у самоопорі; вправи на тренажерах; вправи на розвиток сили більшості м'язових груп; вправи вибіркового розвитку сили певних<br>м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи.<br>*швидкісно-силові якості;*<br>прискорення з різних вихідних положень; біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється; напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі; ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі;<br>естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою;<br>вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 20-30% від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії складає 6-8, кількість серій в уроці — 2-3; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору.<br>*гнучкості;* загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика;<br>силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з | |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| | урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням;<br>пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу;<br>вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розмахування;<br>пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо;<br>утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості;<br>*витривалості;*<br>вправи для загальної витривалості;<br>рівномірний біг початку підготовчої частини;<br>вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості скелетних м'язів; вправи з можливістю тривалого виконання (від кількох хвилин і більше), ходьба, біг (повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, естафетний) (слід починати з 250 м. згодом учні зможуть вільно пробігати 700-800 м і більше); повторний біг 4×30 м; 2×60 м плавання, біг на лижах, ковзанах, велосипеді;<br>циклічні вправи, спортивні та спеціально підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими обтяженнями; колове тренування з безперервним методом виконання вправ | |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| | помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант;<br>елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості.<br>*спритності*<br>використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правші і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань);<br>ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; єдиноборства; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання;<br>загальнорозвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4х9 м, 3х10 м, 10х10 м; стрибок угору з поворотом на задане число градусів; стрибок в довжину з місця на точність приземлення; стійки в різних положеннях на одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу; вправи на точність влучання у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані тощо. При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою.<br>Вправи варіативних модулів спрямованих на | |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| | комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей.<br>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети. | |

**Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка**
**6 КЛАС**

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| **Теоретико-методичні знання** | | |
| *визначає* мету систематичної рухової діяльності<br>*дотримується* правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності<br>*обґрунтовує* важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ<br>пояснює наслідки недотримання правил безпеки<br><br>*пояснює* цінність досягнення мети засобами фізичної культури<br>пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини<br><br>*пояснює* шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин<br><br>*розповідає* про значення загартування організму для здоров'я людини, пояснює правила загартування різними способами<br>*використовує* різні способи загартування | Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним.<br>Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями.<br>Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку.<br><br>Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті.<br>Основи здорового способу життя.<br>Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим<br>Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм.<br>Вплив на організм загартування. Види та способи загартування. Правила безпеки при заняттях загартуванням.<br><br>Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці.<br>Емоційні стани під час фізичної активності. | *Практичне виконання:* поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.<br><br>*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.<br>*Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань*:<br>- пошук інформації, знань на задану тему;<br>- підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| організму (під наглядом фахівця, учителя)<br><br>*формує* вольові якості у процесі виконання фізичних вправ<br>пояснює, як переборювання окремих негативних емоцій, відчуттів, що виникають у процесі виконання фізичних вправ, допомагає формувати вольові якості<br>*пояснює*, що виявлення помилок та робота над ними допомагають розвивати власні вольові якості<br><br>*розвиває* свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання<br><br>*аналізує та оцінює* правильність виконання фізичних вправ<br><br>п*ояснює* результати виконання рухових (інтелектуальних) дій<br><br>*виконує* різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br><br>*обґрунтовує* користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br>підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності<br><br>*дотримується* етичних норм у руховій діяльності | Виконання вправ для розвитку фізичних якостей – основа твого успіху.<br><br>Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей.<br>Правила змагань з обраних видів спорту/варіативних модулів<br><br>Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності.<br>Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br>Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br><br>Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br>Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»).<br>Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін.<br><br>Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності?<br>Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини.<br><br>Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності.<br><br>Оцінка техніки та динамічно-просторових | - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань<br><br>*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 предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо.<br>*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.<br>навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.<br><br>*Квест-технологія*: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| *пояснює* згубний вплив допінгу на здоров'я, усвідомлює, що його застосування є порушенням етичних норм у руховій діяльності.<br><br>*дотримується* етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності<br><br>*демонструє* техніку фізичних вправ<br>розповідає про техніку виконання фізичних вправ<br>демонструє основи техніки фізичних вправ<br><br>*дотримується* техніки рухової дії у стандартних умовах<br><br>*пояснює* необхідність дотримання правил спортивних ігор, естафет, спортивних змагань<br><br>*усвідомлює* значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання<br><br>*пізнає* факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту<br>обізнаний із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях<br><br>*розповідає* про історію виникнення Олімпійського руху та його сучасний розвиток<br>*аналізує* інформацію в друкованих та електронних джерелах за завданням учителя | параметрів виконання фізичних вправ.<br><br>Використання правил у практичній ігровій та змагальній діяльності.<br><br>Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності.<br><br>Захоплюючий світ спорту.<br>Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені.<br><br>Від Стародавньої Греції до сучасної України.<br><br>Цікаві факти та інформаційні повідомлення, публікації, видання, фільми, інтернет ресурси, присвячені спорту.<br><br>Самоконтроль під час занять та виконання фізичних вправ.<br>Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини.<br><br>Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла.<br><br>Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами.<br>Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники.<br><br>Навантаження при фізичній активності, механізми втоми та їх вплив на фізичний стан. | практичних завдань).<br><br>*Інтегровані завдання:* Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів. |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| *пояснює*, коментує, наводить приклади фактів та явищ фізичної культури<br><br>*аналізує* власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення<br><br>*обґрунтовує* власну здоров'язбережувальну позицію, керуючись досвідом інших осіб<br><br>*контролює* свій фізичний стан під час рухової діяльності<br><br>*описує* свій фізичний стан за суб'єктивними показниками<br><br>*вирізняє* ознаки втоми в результаті фізичного навантаження<br>визначає об'єктивні показники власного фізичного стану<br><br>*регулює* свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності<br>пояснює вплив емоцій на стан здоров'я<br>пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності<br>*описує* ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності<br>визначає фізичні вправи для покращення емоційного стану і виконує їх<br>*здійснює* рефлексію власного емоційного стану у процесі фізичного виховання<br>позитивно впливає на емоційний стан інших осіб, протидіє їх негативним емоціям | Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності.<br><br>Причини коливань настрою під час рухової активності та ігрової діяльності. | |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| **Загальна фізична підготовка** | | |
| *визначає* мету загальної фізичної підготовки.<br><br>*знає і розуміє* основні складові і компоненти загальної фізичної підготовки<br><br>*виконує* вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи пересування, тощо)<br><br>*знає і виконує* вправи для формування постави та запобігання плоскостопості.<br>володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави<br>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості<br><br>*називає* основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви.<br><br>*визначає та виконує*, під керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей.<br><br>*знає і використовує* на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності)<br><br>*пояснює мету* виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки | *Стройові вправи:* перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед з кроку на місці; ходьба по діагоналі, «протиходом» та «змійкою»<br>*Додаткові вправи:* вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості<br><br>*Музично-ритмічні та танцювальні вправи:* танцювальні кроки, елементи сучасних, народних, класичного танців, танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо.<br><br>*загальнорозвивальні вправи:* - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо.<br><br>*вправи для розвитку бистроти*<br>виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і<br>відносно простими за координацією;<br>виконання з майже граничною і граничною швидкістю відповідних вправ різних варіативних модулів; Розвиток швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними | *Практичне виконання:* виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор.<br><br>*Фронтальний:* одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань.<br><br>*Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань*:<br>- підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя;<br>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань;<br><br>*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. |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| *формує* вольові якості у процесі виконання фізичних вправ<br><br>*виконує* довготривалі фізичні вправи<br>долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя<br><br>*концентрує*, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки<br><br>*бере участь* у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)<br><br>*займається* систематично на заняттях фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ<br><br>*демонструє* техніку фізичних вправ<br><br>*дотримується* техніки рухової дії у стандартних умовах<br><br>*виконує* рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності<br><br>*аналізує* власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення | правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; біг з гандикапом; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або варіативною частотою рухів, прискоренням, біг з «ходу»; стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4х9м, біг «по швидкісній драбині», «Формула – 1»); вправи з різкою зміною темпу і напрямку руху; швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та<br>присіду; стрибки на скакалці та ін.;<br><br>*вправи на розвиток сили:* вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на розвиток силової витривалості; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; вправи на підвищення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення статури; відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60% граничного, помірний темп виконання, паузи до повноцінного відновлення; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі | *Індивідуальна робота:* самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання.<br><br>*Квест-технологія*: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).<br>*Інтегровані завдання:* Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів. |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| *контролює* свій фізичний стан під час рухової діяльності<br><br>*регулює* свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності<br><br>*усвідомлює* важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час<br><br>*дотримується* правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності | лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах;<br>*вправи на розвиток сили за типом обтяження:*<br>вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженим опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо); вправи у подоланні опору еластичних предметів (гуми, пружини, тощо); вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища (біг вгору, виконання технічних прийомів боротьби з партнером, який має більшу масу тіла; виштовхування один одного з кола, тощо); вправи у самоопорі; вправи на тренажерах; вправи на розвиток сили більшості м’язових груп; вправи вибіркового розвитку сили певних<br>м’язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи.<br>*швидкісно-силові якості;*<br>прискорення з різних вихідних положень; біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється; напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі; ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі;<br>естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); | |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| | стрибки зі скакалкою;<br>вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 30-40 % від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії складає 6-10, кількість серій в уроці — 2-5; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м’яча;<br>*гнучкості;* загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика;<br>силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м’язів, зв'язок, сухожиль; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням;<br>пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розмахування; пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо;<br>утримання кінцівок в положенні, яке вимагає | |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| | граничного прояву гнучкості;<br>махові або пружні рухи з обтяженням, амортизатором або опорою<br>партнера, тобто з протидією рухові (2- 3 підходи з 6-8 повтореннями); статичне утримання положень з найбільшим розтягуванням м'язів (2-3 підходи по 5-6с в кожному утриманні); статичні положення утримуються з розтягуванням, близьким до максимального і наступні махові рухи з найбільшим розтягуванням м'язів (вправи виконують в двох підходах з 2-3 повтореннями); вказані вище групи вправ з обтяженнями (1-2 підходах з обтяженням в 2-3% від ваги тіла, утримання до 2-3с.).<br>*витривалості;*<br>вправи для загальної витривалості;<br>рівномірний біг початку підготовчої частини;<br>вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості скелетних м'язів; вправи з можливістю тривалого виконання (від кількох хвилин і більше), ходьба, біг (повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, естафетний) (слід починати з 250 м. згодом учні зможуть вільно пробігати 700-800 м і більше); рівномірний біг до 1000 м; повторний біг 4×30 м; 2×60 м<br>плавання біг на лижах, ковзанах, велосипеді;<br>циклічні вправи, спортивні та спеціально підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими обтяженнями; колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний | |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| | варіант;<br>вправи з опорою пов'язаних із значним напруженням з елементами статики (статична витривалість).<br>елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості; вправи з багатократним повторенням: з одноборств, підняття невеликих ваг, вправи на щаблині тощо; багатократні стрибки без перерви (на початку 15-20 сек., відпочинок - 5 сек. (темп максимальний), згодом до 1 і 2 хв).<br>*спритності*<br>використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правші і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань);<br>ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; єдиноборства; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання;<br>загальнорозвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4х9 м, 3х10 м, 10х10 м; стрибок угору з поворотом на задане число градусів; стрибок в довжину з місця на точність приземлення; стійки в різних положеннях на одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу; вправи на точність влучання у горизонтальну | |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| | та вертикальну ціль із заданої відстані тощо.<br>При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою.<br>Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей.<br>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети. | |

| **Варіативний модуль**<br>**БАСКЕТБОЛ 3х3**<br>(автори: Гусєв В. Г., Власюк П. В., Дикий О. Ю.)<br>**5 КЛАС** | | |
|---|---|---|
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| ***Знає:*** історію розвитку українського баскетболу 3х3; загальні правила гри, розміри майданчика, особливості гри та зарахування очок баскетболу 3х3, склад команди.<br><br>***Володіє та використовує*:** основні стійки баскетболіста; розміщення гравців на майданчику для гри у баскетбол 3х3; | Історія розвитку українського баскетболу 3х3. Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців). Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.<br><br>Особиста гігієна учня/учениці. Правила | *Практичне виконання.* Загальна та спеціальна фізична підготовка. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей.<br><br>Пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м’яча однією рукою від плеча, двома |

| | | |
|---|---|---|
| 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, двома руками від грудей з місця та в русі.<br><br>***Вміє*:** виконувати спеціальні та підвідні вправи баскетболіста, вправи для розвитку гнучкості; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності<br><br>боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.<br><br>***Пояснює*** значення спеціальної фізичної підготовки баскетболіста, роль підвідних та імітаційних вправ.<br><br>Причини вдалих та невдалих спроб виконання передач та кидків. Поняття «овертайм», «фол», «чек».<br><br>***Взаємодіє*** з однолітками для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності.<br><br>***Бере участь*** у рухливих іграх та естафетах.<br><br>***Дотримується*** правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять баскетболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни.<br><br>***Називає*** спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м’ячем, фізичні вправи | безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.<br><br>Основні правила гри у баскетбол 3х3.<br><br>Загальна та спеціальна фізична підготовка.<br><br>Базові стійки та пересування. Розміщення гравців на ігровому майданчику.<br><br>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості та спритності.<br><br>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.<br><br>Ведення м’яча на місії та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м’яча обома руками.<br><br>Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри<br><br>Рухливі ігри та естафети. | руками від грудей з місця та в русі; .<br><br>Ведення м’яча на місії та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м’яча обома руками.<br><br>Рухливі ігри та естафети.<br><br>Формування життєво необхідних умінь і навичок.<br><br>*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).<br><br>*Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)*<br><br>Командна взаємодія – шлях до успіху!<br><br>Фізична культура-здоровий спосіб життя - здорова нація.<br><br>*Квест* «Вгадай, назви, виконай»<br><br>*Проектна діяльність з розподілом на групи і команди*<br><br>«Історія розвитку та становлення баскетболу 3х3 в Україні та у своєму регіоні».<br><br>*Інтегровані завдання* Роль фізичної культури для збереженні здоров’я учнів при вивченні інших предметів. Реалізація ключових |

| | | |
|---|---|---|
| для розвитку фізичних якостей.<br><br>***Контролює*** самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.<br><br>***Усвідомлює*** значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. | | компетентностей при вивченні баскетболу 3х3<br><br>*Участь у конкурсах та змаганнях:* участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях та Гімназіаді учнівської молоді. |
| **6 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| ***Знає:*** місце українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту; правила жеребкування, тривалість гри, час на атаку; склад команди та призначення гравців.<br><br>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри.<br><br>Заходи щодо попередження травматизму.<br><br>***Володіє та використовує:***<br><br>Спеціальні вправи для розвитку спритності, гнучкості, сили, швидкості, витривалості. Способи пересування по майданчику; різноманітні пересування в нападі та захисті (з м'ячем і без м'яча); ловіння та передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м'яча однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, техніку виконання обманних рухів; протидію нападаючому гравцю з | Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.<br><br>Місце українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту та олімпійському русі. Амплуа гравців . Правила жеребкування, тривалості гри, час на атаку, «овертайм», «чек». Порушення правил гри. (командні фоли, неспортивний та дискваліфікаційний фол) Покарання гравців.<br><br>Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста.<br><br>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності.<br><br>Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Поєднання способів пересування. | *Практичне виконання* Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри баскетбол 3х3.<br><br>Навчання тактичними діями у нападі та захисті.<br><br>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.<br><br>Ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча.<br><br>Технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри;<br><br>Перехват м'яча під час передачі.<br><br>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри баскетбол 3х3, участь у навчальній грі за спрощеними правилами |

| | | |
|---|---|---|
| м’ячем;<br><br>***Бере участь*** в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами.<br><br>***Уміє:*** обирати місця для виконання передачі та кидка.<br><br>***Пояснює:*** місце і роль кожного гравця команди, правила жеребкування, тривалості гри, час на атаку, «овертайм», «чек», правил безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри;<br><br>***Розповідає*** Правила здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності, рухової активності.<br><br>***Взаємодіє*** з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.<br><br>***Дотримується*** правил безпечної поведінки під час рухової діяльності; правил змагань та принципів здорового способу життя.<br><br>***Називає*** основні помилки при здійсненні переміщень, передачі та ловіння м’яча. Називає основні складові здоров’я людини.<br><br>***Вміє*** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.<br><br>***Контролює*** самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний | Пересування гравців без м’яча; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, ведення м’яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника техніку виконання штрафного кидка; обманні рухи ( фінти); протидія нападаючому гравцю з м’ячем.<br><br>Перехват м’яча під час передачі.<br><br>Ловіння і передачі м’яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м’яча; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри;<br><br>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у баскетбол 3х3, участь у навчальній грі за спрощеними правилами. | *Пошукові завдання пошукові завдання* передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності.<br><br>*Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)*<br>«Досягнення українських спортсменів, діячів культури і науки як інструмент патріотичного виховання молоді».<br><br>«Значення фізичної культури і спорту в житті школяра. Профілактика шкідливих звичок».<br><br>*Квест* «Визнач помилку та виконай правильно».<br><br>*Проектна діяльність* з розподілом на групи і команди.<br><br>«Баскетбол 3х3 – олімпійський вид спорту».<br><br>*Участь у конкурсах та змаганнях.*<br><br>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді. |

| | | |
|---|---|---|
| емоційний стан.<br><br>***Усвідомлює*** значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві. | | |
| **Варіативний модуль**<br>**БАСКЕТБОЛ**<br>(автор: Лакіза О. М.)<br>**5 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| ***Знає:*** історію розвитку баскетболу; основні етапи розвитку правил гри; розміри баскетбольного майданчика; основні правила гри.<br><br>***Визначає:*** баскетбол як важливій фактор зміцнення здоров'я людини.<br><br>***Усвідомлює:*** основні прийоми техніки й варіанти тактики гри. Основні правила гри.<br><br>***Дотримується:*** правил безпечної поведінки під час занять баскетболом та змагань.<br><br>***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.<br><br>***Виконує:*** прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4 × 5 м.<br><br>техніку утримання і укривання м'яча; техніку | Історія розвитку баскетболу.<br><br>Основні правила гри. Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини.<br><br>Основні поняття техніки й тактики гри.<br><br>Правила безпечної поведінки під час занять баскетболом.<br><br>Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня.<br><br>Спеціальні засобі фізичної підготовки, рухливі ігри та естафети<br><br>**Пересування**<br><br>Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті.<br><br>Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки.<br><br>**Передачі, ловіння м'яча** | *Пошукові завдання: (*пошукові завдання передбачають самостійний індівідуальний або 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.<br><br>*Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми)* «Заняття баскетболом – важливий фактор зміцнення здоров'я школяра»,<br><br>«Основні правіла гри»,<br><br>«Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою»,<br><br>«Безпека та дисципліна – запорука спортивних досягнень».<br><br>«Якісна фізична підготовка - основа зміцнення і збереження здоров'я юних баскетболістів».<br><br>*Пошукові завдання:* складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей |

| | | |
|---|---|---|
| ловіння і передачі м’яча двома руками від грудей; однією рукою (правою, лівою) від плеча на місці та в русі; фінтами.<br><br>***Приймає участь:*** *у* рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м’яча.<br><br>***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.<br><br>***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.<br><br>***Застосовує:*** технічні прийоми у нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час рухливих і підвідних ігор; оптимальний вибір місця для одержання передачі м’яча<br><br>***Вміє*** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.<br><br>***Контролює*** самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний | Утримання і укривання м’яча. Передачі двома і одної рукою на місці та в русі. Ловіння м’яча.<br><br>**Ведення м’яча**<br><br>Різновиди ведення м’яча; Захист м’яча.<br><br>**Кидки м’яча**<br><br>Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти.<br><br>Взаємодії з партнерами під час ігор. | баскетболістів.<br><br>*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.<br><br>*Інтегровані завдання*: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.<br><br>*Пошукові завдання:* пошук відео матеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів<br><br>*Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми)* «Сучасна техніка виконання різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті»<br><br>*Практичне виконання:* рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м’яча.<br><br>*Практичне виконання з розподілом на групи і команди:* участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у пересуванні, веденні та передачах м’яча під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів.<br><br>Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно». |

| | | |
|---|---|---|
| емоційний стан. | | |
| **6 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| ***Знає:*** історію розвитку українського баскетболу; досягнення українських баскетболістів; видатних спортсменів і тренерів країни, сучасне трактування правил подвійного кроку; взаємодії двох і трьох гравців<br><br>***Визначає:*** негативний вплив шкідливих звичок на досягнення у спорті*;*<br><br>***Пояснює:*** правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу.<br><br>***Усвідомлює*** важливість розвитку фізичних якостей швидкості і гнучкості, особливості харчування баскетболіста у період занять та спортивних змагань.<br><br>***Виконує:*** прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук, гнучкості;<br><br>техніку утримання і укривання м'яча; техніку ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей, зверху і знизу, однією рукою (правою, лівою) від плеча на місці та у русі. з відскоком від підлоги в парах, трійках; фінти та жонглювання; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; взаємодії з | Історія розвитку українського баскетболу. Розвиток фізичних якостей швидкості, гнучкості.<br><br>Правіла гри. Жести судді.<br><br>Правила подвійного кроку. Прості взаємодії двох і трьох гравців.<br><br>Правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу.<br><br>Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті.<br><br>Особливості харчування баскетболіста;<br><br>Спеціальні засобі фізичної підготовки. Рухливі ігри та естафети.<br><br>**Пересування**<br><br>Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті.<br><br>Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки.<br><br>Протидія нападаючому гравцю з м'ячом і без м'яча.<br><br>**Передачі, ловіння м'яча** | *Пошукові завдання:* історичні факти з розвитку українського баскетболу; досягнення українських баскетболістів, чемпіонів і призерів Олімпійських ігор. Відеофрагменти опису сучасних правил виконання подвійного кроку. Підготовка презентації з теми «Жести баскетбольного арбітра». Пошук відеоматеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів<br><br>*Обговорення та дискусії:* «Сучасні зміни у правіла подвійного кроку»,<br><br>«Шкідливі звички та їх негативний вплив на людину»,<br><br>«Гігієна харчування при заняттях фізичної культурою»,<br><br>«Методи контролю за фізичним навантаженням на уроці».<br><br>«Спеціальна фізична підготовка баскетболістів».<br><br>«Сучасна техніка виконання подвійного кроку та різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті»<br><br>*Проектна діяльність* з розподілом на групи і команди |

| | | |
|---|---|---|
| партнерами під час ігор<br><br>***Використовує:*** серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук, гнучкості; серійні стрибки та стрибки з діставанням високо підвішених предметів.<br><br>***Приймає участь:*** *у* рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча.<br><br>***Володіє:*** технікою виконання стійок баскетболіста, способами пересувань у нападі і захисті, різновидами зупинок і поворотів зі зміною напрямку руху за звуковим і зоровим сигналом; стрибками вгору з однієї та двох ніг з місця та у русі, різновидами техніки ведення м'яча у русі (почергово правою та лівою рукою) з різною висотою відскоків і зміною напрямків і передачею партнеру.<br><br>***Демонструє:*** техніку виконання кидка м'яча з близької дистанції з місця та у русі (після подвійного кроку), кидки двома і однією рукою зверху; штрафний кидок; фінти; прості правила позиційного нападу і захисту проти нападника з м'ячом і без м'яча.<br><br>***Застосовує:*** технічні прийоми нападу і захисту у взаємодії з партнерами під час ігор.<br><br>***Дотримується:*** правил безпечної поведінки | Утримання і укривання м'яча. Ловіння, передачі м'яча двома руками від грудей, зверху і знизу; однією рукою на місці та в русі, з відскоком від підлоги. Жонглювання м'ячом.<br><br>**Ведення м'яча**<br><br>Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча.<br><br>**Кидки м'яча**<br><br>Кидки однією рукою зверху з місця та у русі. Навчання сучасній техніці виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти. Системи гри у нападі та захисті.<br><br>Ознайомлення з простими правилами позиційного нападу та захисту проти нападника з м'ячом и без м'яча. | Складання комплексу спеціальних вправ розминки баскетболістів.<br><br>Складання комплексу вправ щодо розвитку стрибучості і витривалості баскетболістів.<br><br>Складання комплексу вправ з передачами м'яча в парах, трійках, четвірках<br><br>Складання естафет для проведення конкурсів, спортивних свят, фестивалів<br><br>*Практичне виконання з розподілом на групи і команди:* проведення фрагментів підготовчої частини уроку; участь у змаганнях та естафетах з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і виконанням технічних прийомів під час уроків та внутрішньо шкільних змагань, фестивалів конкурсів<br><br>*Інтегровані завдання*: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.<br><br>*Практичне виконання:* рухливі і підвідні ігри; індивідуальні, групові і простіші ігрові техніко-тактичні командні взаємодії.<br><br>Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно». |

| | | |
|---|---|---|
| під час занять баскетболом та змагань<br><br>***Вміє*** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.<br><br>***Контролює*** самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. | | |
| **Варіативний модуль**<br>**ВЕЛОСПОРТ**<br>(автори: Авдєєв О. Б., Гомон Є. М., Дудник З. М., Зуб А. В., Коломоєць Г. А., Пруднікова М. С., Трофімов С. І.)<br>**5 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |

| | | |
|---|---|---|
| **Учень/учениця**<br>**Знає:** історію розвитку українського велоспорту, види велоспорту, моделі велосипедів, розміри коліс велосипедів, технічні можливості велосипедистів.<br><br>**Називає:** основні правила безпечної поведінки під час користування велосипедом; сигнали, що подає велосипедист, здійснюючи маневри при повороті праворуч, ліворуч і зупинки.<br><br>**Характеризує:** ознаки одягу та взуття для безпечного заняття велоспортом; основні історичні етапи розвитку та вдосконалення велосипеда, загальну будову велосипеда (МТВ, ВМХ, шосе, трек); їх відмінність, їх конструкцію та обладнання, функції окремих елементів конструкції велосипедів.<br><br>**Розповідає:** про історію розвитку | Історія розвитку велоспорту.<br><br>Будова велосипеда.<br><br>Різновиди велосипеда.<br><br>Правила безпечної поведінки під час їзди на велосипеді. Спортивна форма для велоспорту (*підбирання спортивного одягу, взуття та одягання велошолома).*<br><br>Знайомство з видатними велосипедистами | ***Практичне виконання:***<br>Знайомство з будовою велосипеда, його технічним станом. Гальмування, початок руху та зупинка.<br><br>Їзда на велосипеді з дотриманням Правил дорожнього руху для велосипедистів.<br><br>Перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс.<br><br>Одягання велошолома, яке здійснюється на відстані двох пальців, горизонтально розміщених над надбрівними дугами, щільна фіксація без перешкоди глибокому вдиху, довге волосся повинно бути зібране.<br><br>Положення рук на рулі під час руху: великі пальці кисті охоплюють ручки руля знизу, вказівні пальці лежать на ручках гальмування, інші пальці охоплюють ручки руля зверху.<br><br>Положення голови: голова піднята, дивитись якнайдалі вперед, заборонено використання навушників.<br><br>***Пошукові завдання:*** самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку та |

| | | |
|---|---|---|
| українського велоспорту, видатних велосипедистів України.<br><br>**Свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших.<br><br>**Здійснює** самоконтроль під час навчальних занять.<br>**Усвідомлює:** значення фізичних вправ для здоров'я, важливість занять велоспортом для досягнення успіху в спорті.<br><br>**Дотримується** правил здорового способу життя, безпечна поведінка під час рухової діяльності й занять велоспортом, режиму дня та особистої гігієни; дистанції під час їзди в колоні по одному та інтервалу під час їзди парами, групами. | України.<br><br>Режим дня та особиста гігієна.<br><br>Самоконтроль під час тренувальних занять.<br><br>Правила дорожнього руху для велосипедистів. | вплив велоспорту на організм людини).<br><br>***Обговорення та дискусії*** *(орієнтовні теми):*<br>«Безпека та дисципліна під час їзди на велосипеді – запорука спортивного успіху».<br>«Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою».<br>«Спортивний одяг і взуття велосипедиста».<br>«Історія розвитку велосипеда та будови велосипеда».<br>***Проєктна діяльність*** *(орієнтовні теми)*:<br>«Історія розвитку й становлення велоспорту в Україні та своєму регіоні». «Різновиди велосипеда».<br>«Назви та принцип дії основних вузлів велосипеда».<br>***Інтегровані завдання*** *(орієнтовні теми)**:***<br>«Роль фізичної культури для збереження здоров'я учнів».<br>«Реалізація ключових компетентностей при вивченні модуля «Велоспорт».<br>***Участь у конкурсах і змаганнях*****:** участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, у багатоступеневих змаганнях для ЗЗСО. |

| | | |
|---|---|---|
| **Виконує:**<br>- перешикування з колони по одному в колону по чотири;<br>- рух уперед із кроку на місці;<br>- ходьбу по діагоналі, «протиходом» і «змійкою»;<br>- різновиди ходьби, бігу та стрибків:<br>- на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах;<br>- біг 30-60 м *(2х30 м , 1х60 м)*;<br>- біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом;<br>-різновиди стрибків:<br>- потрійний стрибок у довжину з місця *(5 підходів)*;<br>- стрибки на скакалці *(3х30 с., 2х1 хв.);*<br>- «Човниковий» біг 4×9 м *(2 підходи);*<br>- рухливі ігри, естафети;<br>- згинання і розгинання рук в упорі лежачи*(4х8-10 р.)*;<br>- підтягування у висі *(хлопці 2х3-5р.)* та висі лежачи *(дівчата 2х3-5р.);*<br>- присідання*(3х15-20 р.);*<br>- піднімання тулуба з положення лежачи*(4х10-12р.);*<br>- вправи з предметами збільшеної ваги в парах*(м'ячі метболу);*<br>- планка (4х30 с);<br>- вправа «Супермен»*(3- 5 с по 5-6 повторень);*<br>- вистрибування з присіду вгору *(3х15-20 р.)*;<br>- стрибки з місця в довжину | *Стройові вправи;*<br><br>*ходьба,*<br><br>*загальнорозвивальні вправи;*<br><br>*біг;*<br>*вправи для розвитку швидкості;*<br>*спритності;*<br><br>*швидкісно-силових якостей;*<br><br>*сили;*<br><br>*стрибки;* | **Практичне виконання:**<br>Перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед із кроку на місці.<br><br>Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, з предметами й без предметів, у парах.<br><br>Різновиди бігу, прискорення на 10 м із різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом.<br><br>Різновиди стрибків: потрійний стрибок у довжину з місця, стрибки на скакалці, «Човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри, естафети.<br><br>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.<br>Підтягування у висі (хлопці) та висі лежачи (дівчата).<br>Присідання.<br><br>Вправи з предметами збільшеної ваги в парах, планка.<br><br>Вправа «Супермен».<br><br>Вистрибування з присіду вгору. |

| | | |
|---|---|---|
| *(3 спроби);*<br>- стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву *(15 р. на час, 3 спроби);*<br>- вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами;<br>- махові рухи;<br>- активні та пасивні нахили;<br>- вправи на розтягування;<br>- рівномірний біг від 400 до 800 м | *гнучкості;*<br><br>*витривалості.* | Стрибки з місця в довжину, стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву.<br><br>Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування.<br><br>Рівномірний біг від 400 до 800 м. |
| **Демонструє:**<br>-початок руху з місця; своєчасне гальмування; зупинку в чітко окресленій точці;<br>- правильну посадку велосипедиста;<br>- фігурну їзду на велосипеді;<br>- проходження перешкод;<br>- їзду з однією рукою;<br>-перетинання перешкод на трасі;<br>-їзду, стоячи на педалях, зі зміщенням тіла вперед, назад, праворуч, ліворуч;<br><br>-екстрене гальмування.<br><br>**Вибирає** точку, у якій буде входити в поворот, траєкторію входу та виходу з повороту.<br><br>**Дотримується** дистанції під час їзди в колоні по одному та інтервалу під час їзди парами, групами.<br><br>**Виконує** повільну їзду на велосипеді (вправа на рівновагу), перемикання швидкостей, сигнали, що подає велосипедист, здійснюючи маневри поворотів праворуч, ліворуч і | Посадка велосипедиста.<br><br>Гальмування.<br><br>Початок руху. | **Практичне виконання:**<br>Посадка велосипедиста на місці (сідаючи на сідло, педалі ставлять у нижнє положення горизонтально дорожньому покриттю, нога в коліні повинна бути повністю випрямлена).<br><br>Здійснення гальмування, тримаючи велосипед із лівого боку та натискуючи пальцями кисті гальмівну ручку переднього, заднього й одночасно обох ґальмів.<br>Гальмування під час руху кроком і легким бігом за звуковим чи зоровим сигналом.<br><br>Тримання велосипеда з лівого боку, затискуючи обидві ручки ґальмів пальцями кисті. Нахилити велосипед у свій бік, сісти на велосипед, закидаючи праву ногу над сідлом, без зорового контролю. Знайти педаль носком стопи та поставити її зверху попереду на педаль, одночасно відпустити ґальма й натиснути ногою на педаль, почати повільно рух.<br>Рух на велосипеді, з одночасним ґальмуванням |

| | | |
|---|---|---|
| зупинки.<br><br>К**ерує** велосипедом однією рукою. | Зупинка. | обома ґальмами до повної зупинки, виставляючи ногу на покриття; іншою ногою без зорового контролю знайти педаль носком стопи та поставити її зверху попереду (для початку наступного руху). |
| **Володіє** рівновагою на велосипеді.<br><br>**Бачить** взаємозв'язок між фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; вплив занять велоспортом на особистісний та професійний розвиток людини.<br><br>**Володіє** велосипедом і тримає рівновагу, володіє технікою педалювання на велосипеді.<br><br>**Уміє** долати труднощі в досягненні особистісно значущої мети.<br><br>**Уміє** долати горизонтальні перешкоди: *повороти, розвороти.* | Їзда в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках.<br><br>Проходження перешкод.<br><br>Екстрене гальмування. | **Практичне виконання:**<br><br>Повільний рух по прямій (педалі поставити паралельно покриттю та встати ногами на педалях над сідлом).<br><br>Рух із місця по прямій, стоячи на педалях, ноги на педалях паралельно покриттю, змістити центр ваги тіла вперед, назад, при цьому випрямляючи руки.<br><br>Рух із місця по прямій, стоячи на педалях, одна нога пряма, інша зігнута в коліні, нахил велосипеда в бік зігнутої ноги, одночасно змістити центр ваги тіла в протилежний бік (проїзд елементу «колія»).<br><br>Рух по прямій, одночасно ґальмуючи обома ґальмами до повної зупинки, зміщення центру ваги тіла назад, виставляючи ногу на покриття; іншою ногою знайти педаль носком стопи без зорового контролю та поставити її зверху попереду (для початку наступного руху). |

| | | |
|---|---|---|
| | Подолання горизонтальних перешкод. *Повороти, розвороти.* | Рух із місця по прямій на малій швидкості; заздалегідь визначити точки, у яких буде входження в поворот, і траєкторію руху, зміщення центру ваги тіла назад, поворот руля в потрібний бік, продовжити рух. |
| | Їзда на велосипеді та тримання рівноваги. | Рух із місця по прямій зі швидкістю, що менша за швидкість пішохода, не змінюючи траєкторію руху. |
| | Вправи на рівновагу з використанням велосипеда. *Повільна їзда.* | Рух із місця по прямій на малій швидкості, по черзі на 5-15 с відриваючи руки від руля. |
| | Керування велосипедом однією рукою. | Рух із місця по прямій, перед поворотом ліворуч виставити горизонтально дорожньому покриттю ліву руку або праву руку, зігнуту в лікті вгору. Перед поворотом праворуч виставити горизонтально дорожньому покриттю праву руку або ліву руку, зігнуту в лікті вгору. Перед зупинкою підняти ліву руку догори. |
| | Сигнали, що подають велосипедисти під час руху. Повороти ліворуч, праворуч, зупинка. | Бесіда з практичною діяльністю: «Сигнали, що подають велосипедисти під час руху».<br>Перед подачею сигналу повернути голову назад ліворуч і впевнитись у можливості виконання маневру; переконавшись, що дорога вільна, показати напрямок подальшого руху.<br><br>Виконання руху з місця по прямій та по |

| | | |
|---|---|---|
| | Їзда в колоні по одному, парами, групами.<br><br>Перемикання швидкостей заднім і переднім перемикачем. | великому колу, дотримуючись безпечної дистанції в колоні – відстань дорівнює діаметру колеса, у парі – відстань дорівнює довжині 10-15 см між ліктями партнерів.<br><br>Робота в парах: на місці зі зміною, учень/учениця піднімає заднє колесо велосипеда, інший/а стоїть на місці праворуч від велосипеда, обертає лівою рукою педалі по напрямку руху та одночасно натискає на задній перемикач швидкостей на кермі (імітують зміну швидкості руху, перемикаючи з маленької на велику шестерню).<br><br>Робота в парах: зі зміною учень/учениця піднімає заднє колесо велосипеда, інший/а стоїть на місці ліворуч від велосипеда, обертає правою рукою педалі по напрямку руху та одночасно натискає на передній перемикач швидкостей на кермі, імітуючи зміну швидкості руху (імітують зміну швидкості руху, перемикаючи з маленької на велику шестерню).<br><br>**Співвідношення шестерень:**<br><br>-велике співвідношення шестерень: попереду велика шестірня, позаду мала (потрібно докласти багато зусиль для початку руху, це співвідношення шестерень необхідне для подолання спусків);<br><br>-середнє співвідношення шестерень: попереду середня шестірня, позаду середня (потрібно докласти середніх зусиль для початку руху, це |

| | | |
|---|---|---|
| | Їзда по перехресній місцевості.<br><br>Фігурна їзда на велосипеді: «змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія».<br><br>Проходження перешкод на велосипеді. | співвідношення шестерень необхідне для руху по прямій);<br><br>-мале співвідношення шестерень: попереду мала шестірня, позаду велика (потрібно докласти мало зусиль для початку руху, це співвідношення шестерень необхідне для подолання підйомів).<br><br>Фігурна їзда:<br><br>-їзда на велосипеді («змійка»);<br><br>-їзда на велосипеді («вісімка»);<br><br>-їзда на велосипеді («лабіринт»);<br><br>-їзда на велосипеді («коридор»);<br><br>-їзда на велосипеді («коло»);<br><br>-їзда на велосипеді («стоп лінія»).<br><br>Рух із місця на велосипеді, з доланням «смуги перешкод» («змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія»). |
| **6 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| **Учень/учениця**<br>**Знає:** історію розвитку велоспорту в Україні, кращих спортсменів України з різних видів велоспорту; Правила дорожнього руху для велосипедистів.<br><br>**Називає:** основні правила безпеки під час | Історія розвитку велоспорту в Україні. Зустріч із видатними спортсменами. Правила дорожнього руху для велосипедистів.<br><br>Правила безпеки життєдіяльності під час їзди на велосипеді. Повторення вивченого в 5 класі. | ***Практичне виконання:***<br>Перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс.<br><br>Їзда та вдосконалення техніки володіння велосипедом. Прискорення та гальмування. Тримання рівноваги на велотренажері. |

| | | |
|---|---|---|
| користування велосипедом. Правила дорожнього руху для велосипедистів.<br><br>**Усвідомлює:** особливості раціону спортсмена; історію розвитку велоспорту в Україні; вплив занять велоспортом на особистісний та професійний розвиток людини.<br><br>**Наводить приклади** меню, що забезпечує раціональне харчування спортсменів;<br><br>**Свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших.<br><br>**Виконує** основні правила безпеки під час їзди на велосипеді.<br><br>**Бачить** взаємозв'язок між фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів.<br><br>**Визначається** з поштовховою ногою. | Раціональне харчування спортсменів. | ***Пошукові завдання:*** самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку та вплив велоспорту на організм людини; опис техніки й особливостей суддівства перегонів у велоспорті тощо).<br><br>***Обговорення та дискусії*** *(орієнтовні теми):*<br>«Значення води для організму людини». «Їжа корисна та смачна».<br>«Важливе значення систематичних занять фізичною культурою та велоспортом для покращення власної функціональної готовності й особистих спортивних результатів».<br>«Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху».<br><br>***Вікторина:*** «Визнач на помилку та виконай правильно».<br><br>***Проєктна діяльність:*** «Велоспорт – олімпійський вид спорту».<br><br>***Участь у конкурсах і змаганнях*****:** участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, у багатоступеневих змаганнях для ЗЗСО. |

| | | |
|---|---|---|
| **Виконує:**<br>- перешикування з колони по одному в колону по чотири;<br>- рух уперед із кроку на місці;<br>- різновиди ходьби, бігу та стрибків:<br>- на місці та в русі, без предмета, з предметами *(м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками),* у парах;<br>- біг 30-60 м *(2х30 м, 1х60 м)*;<br>- прискорення до 10 м із різних вихідних положень;<br>- різновиди стрибків:<br>- потрійний стрибок у довжину з місця *(5 підходів)*;<br>- стрибки на скакалці *(3х30 с , 2х1 хв.);*<br>- стрибки через гумову стрічку *(двома ногами, стегно та гомілка паралельно, висота від підлоги до стрічки 30 см (5х10-15 р.);*<br>- «Човниковий» біг 4×9 м *(2 підходи);*<br>- рухливі ігри, естафети;<br>- згинання і розгинання рук в упорі лежачи *(4х10-12 р.)*;<br>- підтягування у висі *(хлопці - 2х5-7р.)* та у висі лежачи *(дівчата 2х5-7р.);*<br>- присідання *(5х15-20 р.);*<br>- присідання на перекладині гімнастичної стінки *(5х15-20 р.);*<br>- піднімання тулуба з положення лежачи *(5х10-12р.);*<br>- вправи з предметами збільшеної ваги у парах *(м'ячі метболу);*<br>- планка *(4х45 с);* | *Стройові вправи; ходьба, біг.*<br><br>*Загальнорозвивальні вправи.,*<br><br>*Вправи для розвитку швидкості, спритності,*<br><br>*швидкісно-силових якостей,*<br><br>*сили;* | ***Практичне виконання:***<br>Перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед із кроку на місці.<br><br>Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, з предметами та без предметів, у парах.<br><br>Різновиди бігу:<br>-прискорення на 10 м із різних вихідних положень;<br>-біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом.<br><br>Різновиди стрибків:<br>-потрійний стрибок у довжину з місця;<br>- стрибки на скакалці;<br>-«Човниковий» біг 4×9 м;<br>-рухливі ігри та естафети.<br><br>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.<br>Підтягування у висі (хлопці) та висі лежачи (дівчата).<br>Присідання.<br><br>Вправи з предметами збільшеної ваги у парах.<br><br>Планка.<br>Вправа «Супермен».<br><br>Вистрибування з присіду вгору. |

| | | |
|---|---|---|
| - вправа «Супермен» *(3-5 с по 5-6 повторень);*<br>- вистрибування з присіду вгору *(3х15-20 р.)*;<br>- стрибки з місця в довжину *(3 спроби);*<br>- стрибки стоячи через гімнастичну лаву *(15 р. на час, 3 спроби);*<br>- вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами;<br>- махові рухи;<br>- активні та пасивні нахили;<br>- вправи на розтягування;<br>- рівномірний біг від 400 до 800 м. | *гнучкості;*<br><br>*витривалості.* | Стрибки з місця в довжину.<br><br>Стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву.<br><br>Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування.<br><br>Рівномірний біг від 400 до 800 м. |
| **Виконує:**<br>- екстрене гальмування;<br>-посадку велосипедиста;<br>- педалювання на велосипеді;<br>- їзду на велотренажері;<br>- утримання рівноваги при прискоренні на велотренажері;<br>- фігурну їзду на велосипеді;<br>- проходження перешкод;<br>- їзду з однією рукою;<br>- проходження різких поворотів,<br>- перетинання перешкод;<br>- їзду, стоячи на педалях, зі зміщенням тіла вперед, назад, праворуч, ліворуч;<br>-вправу на рівновагу «Сюрпляс»;<br>- правильний вибір точки, у якій буде входити в поворот, траєкторії входу та виходу з повороту.<br><br>**Уміє**: долати перешкоди та труднощі в | Повторення вивченого в 5 класі:<br><br>Екстрене гальмування.<br><br>Їзда в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках. | **Практичне виконання:**<br>Рух по прямій, одночасно ґальмувати обома ґальмами до повної зупинки, зміщення центру ваги тіла назад, виставити ногу на покриття, іншою ногою без зорового контролю знайти педаль носком стопи та поставити зверху попереду (для початку наступного руху).<br><br>Повільний рух по прямій (педалі поставити паралельно покриттю та встати ногами на педалях над сідлом).<br><br>Рух із місця по прямій, стоячи на педалях, ноги на педалях паралельно покриттю, зміщення центру ваги тіла вперед, назад, при цьому випрямляючи руки.<br><br>Рух із місця по прямій на малій швидкості; заздалегідь визначити точки, у яких буде входження в поворот, і траєкторію руху; змістити центр ваги тіла назад, повернути руль |

| | | |
|---|---|---|
| досягненні особистісно значущої мети.<br><br>**Володіє:**<br>- велосипедом і тримає рівновагу;<br>-технікою педалювання на велосипеді та велотренажері.<br>**Здійснює:**<br>-їзду вгору;<br>-їзду зі спусків;<br>-удосконалення техніки володіння велосипедом;<br>- прискорення та гальмування;<br>-формування життєво необхідних умінь та навичок. | Повороти.<br><br>Керування однією рукою.<br><br>Вправа на рівновагу «Сюрпляс».<br><br>Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод.<br><br>Їзда вгору.<br><br>Їзда зі спусків. | у потрібний бік, продовжити рух.<br><br>Рух із місця по прямій на малій швидкості, по черзі на 5-15 с відриваючи руки від руля.<br><br>Вправа на рівновагу «Сюрпляс».<br><br>Стояння на місці без опори: поставити ноги на педаль паралельно покриттю та повернути руль у бік ноги, що знаходиться попереду, одночасно виконуючи натискання ґальмів і натискуючи на педаль, тримати рівновагу, центр ваги тіла знаходиться посередині велосипеда.<br><br>Подолання спусків, підйомів:<br><br>- заздалегідь перед підйомом поступово перемикнути на мале співвідношення передачі, перенести центр ваги тіла вперед для досягнення збалансованого положення на педалях (рухатися вгору);<br><br>- заздалегідь перед спуском поступово перемикнути на велике співвідношення передачі, перенести центр ваги тіла назад для досягнення збалансованого положення на педалях, здійснити плавне ґальмування одночасно обома ґальмами<br>(рухатися зі спуску).<br><br>Рух по прямій та під'їжджаючи до підйому: |

| | | |
|---|---|---|
| | Їзда вгору в положенні «стоячи» над сідлом. | заздалегідь поступово перемикнути передачу на мале співвідношення, зігнути руки в ліктях і нахилити центр ваги тіла вперед для досягнення збалансованого положення на педалях, рухатися вгору, не сідаючи в сідло, натискаючи на педалі стоячи. |
| | Їзда на велосипеді та велотренажері.<br>Їзда та вдосконалення техніки володіння велосипедом.<br>Їзда по перехресній місцевості. | Їзда на велосипеді, перемикання швидкостей відповідно до руху по рельєфу місцевості.<br>Рух із місця на велосипеді з подолання «смуги перешкод» («змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія», «гойдалка», «s-подібна дорога», «поперечина», «купина», «хвиля». |
| **Варіативний модуль**<br>**ВОЛЕЙБОЛ**<br>(автори Гусєв В. Г., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ар., Скульський П. Г.)<br>**5 КЛАС** | | |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| **знає:** історію розвитку українського волейболу; загальні правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки;<br><br>розміщення гравців та правила переходу на майданчику;<br><br>**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 ;<br><br>**уміє:** 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;<br><br>**пояснює:** значення спеціальної фізичної підготовки волейболіста , роль підвідних та імітаційних вправи у навчанні гри у волейбол;<br><br>причини вдалих та невдалих спроб виконання подач, передач та ударів;<br><br>**взаємодіє:** з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри та інших видів рухової діяльності; | Історія розвитку українського волейболу.<br><br>Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.<br><br>Особиста гігієна учня. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.<br><br>Правила гри у волейбол.<br><br>Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.<br><br>Базові стійки та пересування. Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.<br><br>Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.<br><br>Передача м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах.<br><br>Прийом м'яча двома руками знизу від стіни, в парах, в колонах; з накидання партнера тощо.<br><br>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для | *Фронтальний: обговорення та дискусії* (орієнтовні теми з історії волейболу).<br><br>*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. .<br><br>*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.<br><br>*Практичне виконання* рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.<br><br>*Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації* (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив волейболу на організм людини).<br><br>Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: *індивідуально, в парах та командою.*<br><br>*Інтегровані завдання*: поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу. |

| | | |
|---|---|---|
| **бере участь:** у рухливих іграх та естафетах;<br><br>**дотримується:** правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять волейболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни;<br><br>**називає:** спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей;<br><br>**вміє:** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки;<br><br>**контролює:** самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.<br><br>**усвідомлює:** значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху. | розвитку швидкості, спритності.<br><br>Рухливі ігри та естафети | |
| **6 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| **знає:** місце українського волейболу на сучасному етапі; основні правила змагань; значення гравців передньої і задньої ліній; правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри. Заходи щодо попередження травматизму.;<br><br>**володіє та використовує:** стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування; | Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.<br><br>Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.<br><br>Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.<br><br>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного | *Фронтальний: обговорення та дискусії* (орієнтовні теми з волейболу).<br><br>*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. .<br><br>*Груповий:* участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у |

| | | |
|---|---|---|
| вправи для розвитку швидкості, спритності;<br><br>способи пересування по волейбольному майданчику; передачі м’яча двома руками зверху; прийом м’яча двома руками знизу після переміщення;<br><br>нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м від сітки та від стіни;<br><br>**використовує**: рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол;<br><br>**бере участь**: у навчальній грі за спрощеними правилами;<br><br>**уміє:** обирати місця для виконання другої передачі. вибір місця для виконання нижніх подач; виконувати нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м;<br><br>**пояснює:** значення гравців передньої і задньої ліній;<br><br>правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри;<br><br>**розповідає:** правила здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової активності;<br><br>**взаємодіє:** з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності;<br><br>**дотримується:** правил безпечної поведінки | преса, спини, вправи на розтягування.<br><br>Вправи для розвитку швидкості, спритності.<br><br>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м’яча двома руками зверху. Прийом м’яча двома руками знизу. Прийом м’яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач.<br><br>Нижня пряма та бокова подача. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової).<br><br>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі за спрощеними правилами | міських та всеукраїнських подіях.<br><br>*Практичне виконання* рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.<br><br>*Пошукові (творчі) завдання:* самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив волейболу на організм людини).<br><br>Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: *індивідуально, в парах та командою.*<br><br>*Інтегровані завдання*: поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу. |

| | | |
|---|---|---|
| під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя.<br><br>**називає:** основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні прийому та передачі м'яча; основні складові здоров'я людини;<br><br>**вміє:** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки;<br><br>**контролює:** самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан;<br><br>**усвідомлює:** значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві. | | |
| **Варіативний модуль**<br>**ГІМНАСТИКА**<br>(автор Чешейко С. М., Моспан К. В., Гесик М. Р.)<br>**5 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| Знає: історію розвитку гімнастики;<br><br>види гімнастики; терміни гімнастичних вправ; основні елементи акробатики; основи техніки безопорних та опорних стрибків, прикладних вправ; правила техніки безпеки під час | ***Теоретичні відомості:***<br><br>Історія виникнення і розвитку гімнастики.<br><br>Досягнення видатних гімнастів України. | Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги.<br><br>Пошукові завдання для ознайомлення з виникненням та розвитком гімнастики; |

| | | |
|---|---|---|
| виконання гімнастичних вправ.<br><br>Володіє та використовує:<br><br>технікою загальнорозвиваючих, прикладних, стрибкових, акробатичних, силових вправ;<br><br>виконує комбінації вправ.<br><br>Уміє: складати комплекси ранкової гімнастики, комбінувати різновиди стрибків зі скакалкою, елементи акробатичних вправ та вправ для розвитку рівноваги.<br><br>Пояснює мету, завдання та значення різних гімнастичних вправ; особливості техніки виконання вправ.<br><br>Взаємодіє з однолітками для вирішення спільних рухових завдань, досягнення<br><br>командних цілей під час рухової діяльності.<br><br>Дотримується правил безпеки під час<br><br>виконання гімнастичних вправ; правил здорового способу життя.<br><br>Називає види гімнастики, гімнастичні вправи; фізичні<br><br>вправи для розвитку окремих фізичних<br><br>якостей.<br><br>Вміє виконувати вправи загальної фізичної | Техніка безпеки під час занять гімнастикою.<br><br>Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму.<br><br>***Загальна фізична підготовка:***<br><br>Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, в парах, під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м’ячі, гантелі, вправи для розвитку гнучкості.<br><br>*Вправи з обертанням скакалки:*<br><br>Переступання, перекат (з п’ятки на носок), стрибки з обертанням скакалки однією рукою (іншою рукою, почергово з передачею скакалки з однієї руки в іншу), стрибки на двох, схресно (у стійці схресно правою (лівою)), на правій (лівій), з правої на ліву (біг), подвійний підскок (основний і додатковий низький стрибок з повільним обертанням скакалки), петлею.<br><br>Орієнтовна комбінація видів стрибків зі скакалкою:<br><br>З подвійним підскоком (4), стрибки на двох (4), на правій (4), на лівій (4), з правої на ліву почергово (4), на двох (2), петлею (4), схресно правою (4), на двох (2), схресно лівою (4), на двох (2). | особливості оздоровчої та спортивної гімнастики – спільне та відмінне; вплив занять гімнастикою на організм.<br><br>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми):<br><br>Значення різних видів гімнастики для зміцнення здоров’я.<br><br>Застосування гімнастичних вправ для покращення фізичних якостей.<br><br>Знання правил техніки безпеки як запорука попередження травматизму на заняттях гімнастикою.<br><br>Проєктна діяльність в групах:<br><br>Скласти комплекс ранкової гімнастики з використанням музичного супроводу.<br><br>Скласти комплекс загальнорозвиваючих вправ з предметами.<br><br>Участь учнів у змаганнях, конкурсах, показових виступах, рухливих перервах, флешмобах. |

| | | |
|---|---|---|
| підготовки,<br><br>стройові вправи; безопорні та опорні стрибки; лазіння,<br><br>вправи з рівноваги, акробатичні вправи.<br><br>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.<br><br>Усвідомлює значення гімнастичних вправ для здоров'я та розвитку фізичних якостей. | Стирбки на час на двох (30 секунд).<br><br>*Опорний стрибок:*<br><br>Настрибування в упор присівши –зістрибування прогнувшись з утриманням о.с. після приземлення (гімнастичний козел в ширину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків).<br><br>Опорний стрибок способом «зігнувши ноги» з утриманням о.с. після приземлення.<br><br>*Вправи з рівноваги:*<br><br>Ходьба по гімнастичній колоді на носках, з високим підніманням стегна, приставними кроками правим (лівим) боком, швидкі кроки, переступання через предмети (кубики), повороти на 90 і 180 на носках.<br><br>Статичні вправи на гімнастичній колоді:<br><br>Присід, випад, рівновага («ластівка»).<br><br>Орієнтовна комбінація вправ на гімнастичній колоді (або гімнастичній лаві):<br><br>Вхід на колоду з додатковою опорою (без опори на низьку колоду чи гімнастичну лаву), стійка на носках, руки на пояс – 4 кроки на носках – 4 кроки з високим підніманням стегна, руки в сторони – присід, руки на пояс – стійка – поворот ліворуч (праворуч) – 3 приставних кроки лівим (правим) боком – стійка схресно | |

| | | |
|---|---|---|
| | правою (лівою) – поворот кругом – три приставних кроки правим (лівим) боком – поворот праворуч (ліворуч) – рівновага, руки в сторони («ластівка») – поворот кругом на носках – 5-6 швидких кроків на носках, руки на пояс – випад правою (лівою), руки в сторони – ходьба до кінця колоди – зістрибування з утриманням основної стійки після приземлення.<br><br>*Акробатичні вправи:*<br><br>Перекат назад з упору присівши, перекат вперед в упор присівши, круговий перекат, перекат вправо (вліво), перекид вперед, перекид назад, довгий перекид, перекид вперед схресно, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя.<br><br>Орієнтовна комбінація елементів вправ:<br><br>Випад правою (лівою) –перекид вперед – перекид вперед схресно – поворот кругом – перекид назад -перекат назад в стійку на лопатках - «міст» з положення лежачи –перекат вперед в упор присівши – перекид назад в напівшпагат, руки в сторони – опора руками, стрибком упор присівши – о.с.<br><br>*Вправи у висах і упорах:*<br><br>Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); згинання-розгинання | |

| | | |
|---|---|---|
| | рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.<br><br>Хлопці: підтягування з вису;<br><br>Орієнотовна комбінація:<br><br>вис стоячи – махом однієї, поштовхом другої пійом переворотом в упор – махом назад зістрибування – о.с. після приземлення;<br><br>згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.<br><br>Лазіння по канату та гімнастичній стінці:<br><br>Лазіння і перелізання по гімнастичній стінці: в різних напрямках (вертикальному, горизонтальному та по діагоналі) однойменним способом, різнойменним.<br><br>Лазіння по канату в три прийоми. | |
| **6 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| Знає: історію розвитку гімнастики;<br><br>види гімнастики; терміни гімнастичних вправ; основні елементи акробатики; основи техніки безопорних та опорних стрибків, прикладних вправ; правила техніки безпеки під час виконання гімнастичних вправ.<br><br>Володіє та використовує:<br><br>технікою загальнорозвиваючих, прикладних, | ***Теоретичні відомості:***<br><br>Історія виникнення і розвитку гімнастики.<br><br>Досягнення видатних гімнастів України.<br><br>Техніка безпеки під час занять гімнастикою.<br><br>Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму. | Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги.<br><br>Пошукові завдання для ознайомлення з місцем видів гімнастики в програмі Олімпійських ігор; видатними українськими гімнастами та їх досягненнями; сучасними системами оздоровчої гімнастики. |

| | | |
|---|---|---|
| стрибкових, акробатичних, силових вправ;<br><br>виконує комбінації вправ.<br><br>Уміє: складати комплекси ранкової гімнастики, комбінувати різновиди стрибків зі скакалкою, елементи акробатичних вправ та вправ для розвитку рівноваги.<br><br>Пояснює мету, завдання та значення різних гімнастичних вправ; особливості техніки виконання вправ.<br><br>Взаємодіє з однолітками для вирішення спільних рухових завдань, досягнення<br><br>командних цілей під час рухової діяльності.<br><br>Дотримується правил безпеки під час<br><br>виконання гімнастичних вправ; правил здорового способу життя.<br><br>Називає види гімнастики, гімнастичні вправи; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.<br><br>Вміє виконувати вправи загальної фізичної підготовки,<br><br>стройові вправи; безопорні та опорні стрибки; лазіння,<br><br>вправи з рівноваги, акробатичні вправи.<br><br>Контролює самопочуття до, під час, після | ***Загальна фізична підготовка:***<br><br>Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, в парах, під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м'ячі, гантелі.<br><br>*Вправи з обертанням скакалки:*<br><br>Переступання, перекат (з п'ятки на носок), стрибки з обертанням скакалки однією рукою (іншою рукою, почергово з передачею скакалки з однієї руки в іншу), стрибки на двох, схресно (у стійці схресно правою (лівою)), на правій (лівій), з правої на ліву (біг), подвійний підскок (основний і додатковий низький стрибок з повільним обертанням скакалки), петлею.<br><br>Комбіновані стрибки для розвитку координації: нарізно-разом (почергово), нарізно-схресно (почергово), на двох-з високим підніманням стегна (почергово стрибок на двох-стрибок на правій-стрибок на двох- стрибок на лівій).<br><br>Стрибки через довгу скакалку (обертають двоє, учні виконують по черзі): вхід, стрибки вдвох (втрьох), в напівприсіді, в присіді.<br><br>Орієнтовна комбінація видів стрибків зі скакалкою:<br><br>З подвійним підскоком (4), стрибки на двох (4), на правій (4), на лівій (4), з правої на ліву з високим підніманням стегна (почергово права- | Обговорення та дискусії (орієнтовні теми):<br><br>Застосування гімнастичних вправ у процесі загартовування організму.<br><br>Причини та наслідки отримання травм на заняттях з гімнастики.<br><br>Проєктна діяльність в групах:<br><br>Ігри з елементами рівноваги.<br><br>Ігри зі скакалкою.<br><br>Участь учнів у змаганнях, конкурсах, показових виступах, рухливих перервах, флешмобах. |

| | | |
|---|---|---|
| виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.<br><br>Усвідомлює значення гімнастичних вправ для здоров'я та розвитку фізичних якостей. | ліва) (4), на двох (2), петлею (4), схресно правою (4), на двох (2), схресно лівою (4), почергово нарізно-разом (4), на двох (4).<br><br>Стирбки на час на двох(30 секунд).<br><br>*Опорний стрибок:*<br><br>Настрибування в упор присівши –зістрибування прогнувшись з утриманням о.с. після приземлення (гімнастичний козел в ширину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків).<br><br>Опорний стрибок способом «зігнувши ноги» з утриманням о.с. після приземлення.<br><br>Опорний стрибок способом «ноги нарізно» (гімнастичний козел в довжину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків).<br><br>*Вправи з рівноваги:*<br><br>Ходьба по гімнастичній колоді на носках, з високим підніманням стегна, приставними кроками правим (лівим) боком, швидкі кроки, переступання через предмети (кубики), повороти на 90 і 180 на носках, повороти в присіді.<br><br>Статичні вправи на гімнастичній колоді:<br><br>Присід, випад, рівновага («ластівка»); стійки на носках, на правій (лівій) зі зміною положення рук, стійка на одному коліні руки на пояс.<br><br>Орієнтовна комбінація вправ на гімнастичній | |

| | | |
|---|---|---|
| | колоді (або гімнастичній лаві):<br><br>Вхід на колоду з додатковою опорою (без опори на низьку колоду чи гімнастичну лаву), стійка на носках, руки на пояс – 4 кроки на носках – 4 кроки з високим підніманням стегна руки в сторони (з оплеском під стегном), руки в сторони – присід, руки на пояс – поворот ліворуч (праворуч)– стійка - 3 приставних кроки лівим (правим) боком, руки на пояс – стійка схресно правою (лівою) – поворот кругом – три приставних кроки правим (лівим) боком – поворот праворуч (ліворуч) – рівновага, руки в сторони («ластівка») – поворот кругом на носках – 5-6 швидких кроків на носках – випад правою (лівою), руки в сторони – ходьба до кінця колоди – зістрибування з утриманням основної стійки після приземлення.<br><br>*Акробатичні вправи:*<br><br>Перекат назад з упору присівши, перекат вперед в упор присівши, круговий перекат, перекат вправо (вліво), перекид вперед, перекид назад, довгий перекид, перекид вперед схресно, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя.<br><br>Орієнтовна комбінація елементів вправ:<br><br>Рівновага, руки в сторони («ластівка») - випад правою (лівою) –перекид вперед – перекид | |

| | | |
|---|---|---|
| | вперед схресно – поворот кругом – перекид назад -перекат назад в стійку на лопатках - перекат вперед – стійка ноги нарізно - «міст» з положення стоячи (з допомогою) –упор присівши – перекид вперед – перекид назад в напівшпагат, руки в сторони – опора руками, стрибком упор присівши – о.с.<br><br>*Вправи у висах і упорах:*<br><br>Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.<br><br>Хлопці: підтягування з вису;<br><br>Орієнотовна комбінація:<br><br>вис стоячи – махом однієї, поштовхом другої пійом переворотом в упор – махом назад зістрибування – о.с. після приземлення;<br><br>згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.<br><br>Лазіння по канату та гімнастичній стінці:<br><br>Лазіння і перелізання по гімнастичній стінці: в різних напрямках (вертикальному, горизонтальному та по діагоналі) однойменним способом, різнойменним.<br><br>Лазіння по канату в три прийоми. | |
| | | |

**Варіативний модуль**
**ГОРОДКИ**
(автори: Бакіко І. В., Цьось А.В., Ребрина Ан. Ар.)
**5 КЛАС**

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| **володіє:** поняттям про городки;<br><br>**характеризує** етапи розвитку городків;<br><br>**розповідає:** про місце занять, обладнання, інвентар для занять городками, правила гри;<br><br>**називає:** побудову 15 фігур та їх назви: «гармата»; «зірка»; «криниця»; «артилерія»; «кулеметне гніздо»; «вартові»; «тир»; «вилка»; «стріла»; «колінчастий вал»; «ракетка»; «рак»; «серп»; «літак»; «закритий лист»; загальні вимоги до гри городків, розміщення гравця на майданчику;<br><br>правила безпечної поведінки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;<br><br>**дотримується** правил безпеки та правил гри;<br><br>**виконує:** спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, 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 | Поняття про городки. Історія розвитку гри в городки.<br><br>Загальна характеристика гри городків (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравця, основні правила гри). Побудова фігур та їх назва.<br><br>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.<br><br>Особиста гігієна гравця.<br><br>*Спеціальні та прикладні фізичні вправи.* Спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.<br><br>Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; естафети.<br><br>Імітаційні вправи.<br><br>*Техніко-тактичні вправи.* Стійка гравця з городків. Розміщення гравця на ігровому | *Фронтальний: обговорення та дискусії* (орієнтовні теми з історії городків).<br><br>*Індивідуальний: диференціація* та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами городків. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.<br><br>*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 фізкультурного спрямування.<br><br>*Практичне виконання* рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.<br><br>*Пошукові (творчі) завдання:* самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив городків на організм людини).<br><br>Ігри, розваги та квести з елементами городків: *індивідуально, в парах та командою.*<br><br>*Інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з городків. |

| | | |
|---|---|---|
| та максимально швидкі);<br><br>імітаційні вправи: імітація кидків битки (у різному та заданому темпі);<br><br>**характеризує:** розміщення гравця на майданчику;<br><br>**виконує:** спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; естафети, захват ручки битки, визначати відстань до цілі, стійку гравця, вибір вихідного положення для кидків битки;<br><br>**бере участь** у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» | майданчику.<br><br>Стійка гравця, вибір вихідного положення для кидків битки.<br><br>*Рухливі ігри:* «Вовк і кози», «У довгої лози», «Лоза», «Крокуй», «У річку, гоп», «Переправа через річку», «Класики», «Сміхота», «Гречка», «Півник», «Пускайте нас», «У царя», «Хвіст», «Крук», «Вуж», «У відьми», «Яструб», «Хто зайвий?», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» естафети та інше. | |
| **6 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| **розкриває** місце українських городків на сучасному етапі розвитку ігор;<br><br>**обґрунтовує** значення точних кидків битки;<br><br>**дотримується** правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри;<br><br>**володіє:** місцем знаходження города, кона та півкона;<br><br>**виконує:** спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса (вправи з гімнастичною палицею, булавами тощо), сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; | Місце українських городків на сучасному етапі розвитку європейських та світових ігор.<br><br>Поняття: город, кон та півкон. Три види кидків: плечовий, ліктьовий та комбінований. Значення для команди точних кидків битки.<br><br>Правила безпеки на ігровому майданчику<br><br>*Спеціальні та прикладні фізичні вправи.*<br>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.<br><br>Вправи для розвитку швидкості, спритності. | *Фронтальний:* обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії городків).<br><br>*Індивідуальний:* диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами городків. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.<br><br>*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 фізкультурного спрямування.<br><br>*Практичне виконання* рухів і вправ на різних |

| | | |
|---|---|---|
| вправи на розтягування;<br><br>вправи для розвитку швидкості, спритності;<br><br>вправи для стоп ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі); для пальців ніг;<br><br>імітаційні вправи: імітація кидків битки (у різному та заданому темпі);<br><br>три види кидків: плечовий (прямою рукою), ліктьовий (зігнутою рукою) та комбінований; способи кидків битки на ігровому майданчику;<br><br>вибір місця для кидків битки;<br><br>**бере участь:** у навчальній грі городків за спрощеними правилами; у рухливих іграх з елементами городків; у народних рухливих іграх з розвитку спритності;<br><br>**свідомо ставиться** до власного здоров'я та інших | Вправи для розвитку сили м'язів стопи ніг.<br><br>Імітаційні вправи в ускладнених умовах.<br><br>*Техніко-тактичні вправи.* Способи кидків битки на ігровому майданчику, поєднання способів в навчальній грі.<br><br>Вибір місця для виконання кидка битки.<br><br>Навчальна гра городків за спрощеними правилами, рухливі ігри: «Вовк і кози», «У довгої лози», «Лоза», «Шагай», «У річку, гоп», «Переправа через річку», «Класики», «Сміхота», «Гречка», «Півник», «Пускайте нас», «У царя», «Хвіст», «Крук», «Вуж», «У відьми», «Яструб», «Хто зайвий?» естафети та інше. | етапах навчання; формування вмінь та навичок.<br><br>*Пошукові (творчі) завдання:* самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив городків на організм людини).<br><br>Ігри, розваги та квести з елементами городків: *індивідуально, в парах та командою.*<br><br>*Інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з городків. |
| **Варіативний модуль**<br>**ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА**<br>(автори: Копилова Л. В., Ребрина Ан. Ар., Модлінська М. І.)<br>**5 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |

| | | |
|---|---|---|
| **характеризує** історію розвитку дитячої легкої атлетики;<br>**називає:** види дитячої легкої атлетики; правила безпеки;<br>**бере участь:** у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів)з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу<br>**свідомо ставиться** до власного здоров'я та | Історія розвитку дитячої легкої атлетики**.**<br>Види дитячої легкої атлетики .<br>Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики<br>*Спеціальні та прикладні фізичні вправи.*<br>Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань<br>Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м.<br>Прискорення, повторний біг.<br>Рівномірний біг до 500 м | *Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики).*<br>Командна взаємодія – шлях до успіху!<br>*Диференціація та індивідуалізація* учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.<br>*Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.* участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і |

| | | |
|---|---|---|
| здоров’я інших;<br>**дотримується** правил безпеки під час занять дитячою легкою атлетикою;<br>**виконує:** - спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань;<br>- старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 500 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м;<br>- стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»;<br>- метання малого м’яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль<br>- техніку виконання: бігу, стрибків, метання;<br>- **р**івномірний біг (кросовий ) до 8 хв.<br>- біг за сигналом (зоровим, слуховим).<br>- біг зі зміною напрямку.<br>- біг з поворотом на різні відрізки,<br>- біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку,<br>- біг по маркерам з різним завданням.<br>- подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню.<br>- стрибки на місті. Стрибки з просуванням вперед.<br>- стрибки у глибину (висота 20см, 30см),<br>- стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см).<br>- вертикальні стрибки догори обома ногами.<br>- стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч.<br>- стрибки на «швидкісній драбині».<br>- стрибки через скакалку.<br>- спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, з захлестом гомілки, | Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»<br>Метання малого м’яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль<br>*Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ.* Техніка виконання: бігу, стрибків, метання.<br>Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків.<br>Естафети з елементами бігу.<br>Вправи на відтворення ритму.<br>Спеціально – бігові вправи.<br>Вправи на комунікацію.<br>*Бігові види*: біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар’єрами- висота 20 -30 см), біг з перешкодами (слалом), біг «по швидкісній драбині».<br>«Формула – 1»<br>Техніка передачі естафетної палички.<br>Біг на витривалість.<br>*Стрибкові види:*<br>Стрибок у довжину з місця.<br>Стрибки через довгу скакалку<br>*Види метань:*<br>Метання дитячого спису,<br>Метання в ціль через перешкоду (тенісний м’яч, вортекс),<br>Метання стоячи на колінах, «обертальне метання» | фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.<br>*Практичне виконання* рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.<br>*Пошукові (творчі) завдання* передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини).<br>Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики*: індивідуально, в парах та командою.*<br>*Інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання дитячої легкої атлетики |

| | | |
|---|---|---|
| багатоскоки, біг на прямих ногах.<br>- спеціально – бігові вправи на «швидкісній драбині» : біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілки, біг на прямих ногах.<br>- вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках.<br>- метання дитячого спису,<br>- метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, «обертальну» ходьбу;<br>**відтворює:** вправи з заданим ритмом;. дистанцію «Формули – 1» (гладкий біг, бар'єрний біг;<br>**володіє:** технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку<br>**має уявлення:** техніки бігу з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), техніки стрибка у довжину з місця, метання набивного м'яча (вага 500г) стоячи на колінах, техніки передачі естафетної палички (кільця, м'ячика).<br>**готується:** до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп). | | |
| **6 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| **називає:** фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики;<br>**бере участь:** у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів) з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу;<br>**дотримується:** правил безпечної поведінки під час занять;<br>**свідомо ставиться** до власного здоров'я та | Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості.<br>Рівномірний біг.<br>Біг за сигналом.<br>Біг з різних стартових положень.<br>Біг з поворотом.<br>Біг по віражу.<br>Стрибки.<br>Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. | *Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики).* Командна взаємодія у легкій атлетиці.<br>*Диференціація та індивідуалізація* учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.<br>*Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.* участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і |

| | | |
|---|---|---|
| здоров’я інших;<br>**виконує:**<br>- рівномірний біг (кросовий ) 8 хв.<br>- біг за сигналом (зоровим, слуховим)<br>- біг зі зміною напрямку.<br>- біг з поворотом на різні відрізки,<br>- біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку.<br>- біг по маркерам з різним завданням.<br>- подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню.<br>- стрибки на місті.<br>- стрибки з просуванням вперед.<br>- стрибки у глибину (висота 20см, 30см, 40см),<br>- стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см).<br>- вертикальні стрибки догори обома ногами.<br>- стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч.<br>- стрибки на «швидкісній драбині».<br>- стрибки через довгу скакалку.<br>- спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, із захлестом гомілки, багатоскоки.<br>- спеціально-бігові вправи на «швидкісній драбині» : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки , біг на прямих ногах.<br>- вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках.<br>- ігри на комунікацію.<br>- біг 30м. 60м,<br>- біг з перешкодами (бар’єрами- висота 20 -30 см),<br>- бар’єрний біг з різною відстанню між бар’єрами, | Естафети з елементами бігу.<br>Вправи на відтворення ритму.<br>Спеціально – бігові вправи.<br>Вправи на комунікацію.<br>*Бігові види*: біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар’єрами- висота 40см),<br>Біг з перешкодами (слалом),<br>Біг «по швидкісній драбині».<br>«Формула – 1».<br>Естафетний біг.<br>Біг на витривалість без врахування часу.<br>«Формула віражів»: спринтерський і бар’єрний біг<br>*Стрибкові види:*<br>Стрибок у довжину з місця.<br>Стрибки через довгу скакалку<br>***Види метань:***<br>Метання дитячого спису,<br>Метання в ціль через перешкоду (тенісний м’яч, вортекс),<br>Метання стоячи на колінах,<br>«Обертальне метання»,<br>Метання диска | фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.<br>*Практичне виконання* рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.<br>*Пошукові (творчі) завдання* передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини).<br>Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики*: індивідуально, в парах та командою.*<br>*Інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах дитячої легкої атлетики |

| | | |
|---|---|---|
| - човникову естафету зі спринтерського бар’єрного слалому,<br>- подолання бар’єрів збоку правою та лівою ногами,<br>- біг «по швидкісній драбині».<br>- передачу естафетної палички у статичному, або динамічному положенні.<br>- стрибок у довжину з місця.<br>- перехресні стрибки (класики).<br>- метання дитячого спису,<br>- метання тенісного м’яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду,<br>- метання із поворотом, із легким інвентарем (обручі, ключки), обертання після кількох кроків.<br>**відтворює:** вправи із заданим ритмом; дистанцію «Формули – 1» (гладкий біг, бар’єрний біг, біг з перешкодами «слалом»; дистанцію «Формула віражів»: спринтерський і бар’єрний біг, дистанцію «Формула віражів» -спринтерська естафета;<br>**володіє:** технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою бігу з перешкодами (слалом), технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку;<br>**має уявлення:** техніки бігу з перешкодами (бар’єрами- висота 20 -30 см), техніки стрибка у довжину з місця, метання набивного м’яча (вага 500 г) стоячи на колінах, техніки передачі естафетної палички (кільця, м’ячика);<br>**готується:** до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп). | | |

**Варіативний модуль**
**ДОДЖБОЛ (ВИБИВНИЙ)**
(автори Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.)
**5 КЛАС**

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета | Види навчальної діяльності учнів |
|---|---|---|
| **характеризує** історію розвитку доджболу;<br><br>**називає:** загальну характеристику гри доджбол, назви ліній, розміщення гравців на майданчику;<br><br>правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;<br><br>**дотримується:** правил безпечної поведінки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;<br><br>**виконує:** стрибкові вправи;<br><br>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 кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;<br><br>імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння | Історія розвитку українського доджболу.<br><br>Загальна характеристика гри доджбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).<br><br>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.<br><br>Особиста гігієна гравця. Правила здорового способу життя;<br><br>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.<br><br>Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук.<br><br>Імітаційні вправи<br><br>Стійка доджболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.<br><br>Пересування в стійці доджболіста приставними | *Фронтальний:* обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії доджболу).<br><br>*Індивідуальний:* диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров’я учнів.<br><br>*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 фізкультурного спрямування.<br><br>*Практичне виконання* рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.<br><br>*Пошукові (творчі) завдання:* самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив доджболу на організм людини).<br><br>Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: |

| | | |
|---|---|---|
| м’яча (у різному та заданому темпі);<br><br>**характеризує:** розміщення гравців на майданчику;<br><br>**виконує:** пересування в стійці доджболіста (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для кидків та ловіння м’яча зверху, від стіни, в парах, в колонах; ловіння м’яча знизу, від стіни;<br><br>**бере участь** у рухливій грі «Вибивний», «Мисливець і звірі», «М’яч ведучому, «Хто найвлучніший? тощо»<br><br>**вміє** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.<br><br>**контролює** самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. | кроками, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м’яча.<br><br>Кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Кидки м’яча знизу однією рукою, від стіни.<br><br>Рухлива гра «Вибивний», «Мисливець і звірі», «М’яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо | *індивідуально, в парах та командою.*<br><br>*Інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу. |
| **6 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| **розкриває** місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор;<br><br>**обґрунтовує** значення точних кидків та ловіння м’яча;<br><br>**дотримується:** правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;<br><br>**виконує:** стрибкові вправи; | Місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор.<br><br>Значення для команди точних кидків та ловіння гравцем м’яча.<br><br>Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя.<br><br>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, | *Фронтальний:* обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії доджболу).<br><br>*Індивідуальний:* диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров’я учнів.<br><br>*Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.* Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у |

| | | |
|---|---|---|
| спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;<br><br>вправи на розтягування;<br><br>вправи для розвитку швидкості, спритності;<br><br>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;<br><br>імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі);<br><br>**виконує:** способи пересування по доджбольному майданчику; кидки м'яча зверху;<br><br>ловіння м'яча знизу від стіни, в парах та колонах;<br><br>кидки м'яча знизу після переміщення;<br><br>вибір місця для кидків;<br><br>вибір місця для ловіння;<br><br>кидки м'яча після ловіння;<br><br>**бере участь:** у навчальній грі доджбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх<br><br>**свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших | спини, вправи на розтягування.<br><br>Вправи для розвитку швидкості, спритності.<br><br>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.<br><br>Імітаційні вправи в ускладнених умовах.<br><br>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Кидки м'яча однією рукою зверху.<br><br>Кидки м'яча однією рукою знизу. Ловіння м'яча однією рукою знизу після переміщення. Вибір місця для виконання кидка. Вибір місця для ловіння.<br><br>Кидки м'яча різними способами. Ловіння м'яча знизу після виконання кидка.<br><br>Навчальна гра доджбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Вибивний» та інші. | міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.<br><br>*Практичне виконання* рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.<br><br>*Пошукові (творчі) завдання:* самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив доджболу на організм людини).<br><br>Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: *індивідуально, в парах та командою.*<br><br>*Інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу. |

| | | |
|---|---|---|
| **вміє** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.<br><br>**контролює** самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. | | |
| **Варіативний модуль**<br>**НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**<br>(автори: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Деревянко В. В.)<br>**5 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| ***Характеризує*** історію розвитку настільного тенісу;<br><br>***Розкриває*** місце українського та регіонального настільного тенісу на сучасному етапі;<br><br>***Називає*** об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі;<br><br>***Володіє*** знаннями про основний інвентар для гри в настільний теніс; основною стійкою; | Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні.<br><br>Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс.<br><br>Спеціальні вправи:<br><br>ходьба<br><br>біг | *Фронтальний: обговорення та дискусії* (орієнтовні теми з історії настільного тенісу).<br><br>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!<br><br>*Диференціація* учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.<br><br>*Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.* участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і |

| | | |
|---|---|---|
| способами тримання ракетки;<br><br>***Виконує*:** *ходьбу:* боком і спиною вперед, на зігнутих і напівзігнутих ногах («гусячий крок»);<br><br>*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;<br><br>*присідання:* пружинисті з подальшими максимально швидкими випрямленнями, на носках і повній ступні, на одній нозі;<br><br>*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);<br><br>*багатоскоки:* на одній нозі; з ноги на ногу; поштовхом двома ногами;<br><br>*переміщення:* однокрокові; багатокрокові; приставні та схресні кроки; | присідання<br><br>стрибкові вправи<br><br>переміщення.<br><br>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.<br><br>Імітаційні вправи.<br><br>Вправи для розвитку швидкості реакції.<br><br>Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.<br><br>Хватка ракетки, види хваток.<br><br>Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові).<br><br>Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни.<br><br>Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар).<br><br>Прийом подачі<br><br>Правила безпеки під час занять настільним тенісом | фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.<br><br>*Практичне виконання* рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.<br><br>*Пошукові (творчі) завдання, які* передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив настільного тенісу на організм людини).<br><br>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу*: індивідуально, в парах та командою.*<br><br>*Інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з настільного тенісу. |

| | | |
|---|---|---|
| *вправи для кистей рук:* обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;<br><br>*імітаційні вправи:* імітація ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом);<br><br>жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці та в русі;<br><br>поштовховий удар з партнером;<br><br>подачу та прийом подачі<br><br>***Свідомо ставиться*** до власного здоров'я та здоров'я інших;<br><br>***Дотримується*** правил безпеки під час занять настільним тенісом<br><br>***Вміє*** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.<br><br>***Контролює*** самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. | | |
| **6 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| ***Характеризує*** основні фізичні якості тенісистів;<br><br>**Знає** правила гри;<br><br>***Виконує:*** різновиди ходьби, бігу, присідання; | Загальна характеристика гри в настільний теніс.<br><br>Основні правила гри в настільний теніс.<br><br>Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. | *Фронтальний: обговорення та дискусії* (орієнтовні теми з історії настільного тенісу).<br><br>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в освітньому процесі. |

| | | |
|---|---|---|
| стрибків; переміщення, вивчених у першому році навчання;<br><br>обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;<br><br>імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом);<br><br>захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри;<br><br>***Володіє*** пересуваннями у парі та у 3-метровій зоні, технікою прийому подач з нижнім обертанням м'яча<br><br>***Здійснює:*** серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;<br><br>***Дотримується*** правил безпечної поведінки під час занять настільним тенісом<br><br>***Вміє*** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.<br><br>***Контролює*** самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. | Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.<br><br>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук<br><br>Імітаційні вправи<br><br>Вправи для розвитку швидкості реакції<br><br>Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.<br><br>Виконання захисних прийомів техніки гри: зрізка справа та зліва.<br><br>Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.<br><br>Подачі з нижнім обертанням м'яча.<br><br>Елементи навчальної гри<br><br>Правила безпечної поведінки під час занять настільним тенісом | *Диференціація* учнів для розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.<br><br>*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.<br><br>*Практичне виконання* рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.<br><br>*Пошукові (творчі) завдання, які* передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив настільного тенісу на організм людини).<br><br>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу*: індивідуально, в парах та командою.*<br><br>*Інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з настільного тенісу. |
| **Варіативний модуль**<br>**ПАННА (ВУЛИЧНИЙ ФУТБОЛ)**<br>(автори Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.)<br>**5 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |

| | | |
|---|---|---|
| ***Характеризує*** етапи розвитку панни; розміщення гравця на майданчику;<br><br>***Називає:*** загальні вимоги до гри панна, розміщення гравця на майданчику;<br><br>правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни;<br><br>**Дотримується:** правил безпеки на ігровому | Історія розвитку української гри панна.<br><br>Загальна характеристика гри панна (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравця, основні правила гри).<br><br>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила здорового способу життя. | *Фронтальний: обговорення та дискусії* (орієнтовні теми з історії вуличного футболу).<br><br>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в панні.<br><br>*Диференціація* учнів для розвитку основних рухових якостей засобами вуличного футболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. |

| | | |
|---|---|---|
| майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;<br><br>**Виконує:** стрибкові вправи;<br><br>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);<br><br>імітаційні вправи: імітація ударів та прийомів м'яча (у різному та заданому темпі)<br><br>пересування в стійці футболіста (праворуч, ліворуч, вперед, назад), вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча від стіни;<br><br>**бере участь** у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»<br><br>***Вміє*** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.<br><br>***Контролює*** самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. | Особиста гігієна спортсмена<br><br>*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.<br><br>Вправи для розвитку сили м'язів ніг.<br><br>Імітаційні вправи<br><br>*Техніко-тактичні вправи.* Стійка гравця панни. Розміщення гравця на ігровому майданчику.<br><br>Пересування в стійці футболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча від стіни.<br><br>Удари м'яча на місці та в русі, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах.<br><br>Прийоми м'яча від стіни.<br><br>Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» | *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.<br><br>*Практичне виконання* рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.<br><br>*Пошукові (творчі) завдання, які* передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив панни на організм людини).<br><br>Ігри, розваги та квести з елементами панни*: індивідуально, в парах та командою.*<br><br>*Інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з панни |
| **6 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| ***Розкриває*** місце української панни на сучасному етапі розвитку спорту та ігор;<br><br>***Обґрунтовує*** значення точних ударів та | Місце української панни на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту та ігор. | *Фронтальний: обговорення та дискусії* (орієнтовні теми з історії вуличного футболу).<br><br>*Індивідуальна* та командна взаємодія – шлях до |

| | | |
|---|---|---|
| прийому м’яча від стіни;<br><br>***Дотримується:*** правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;<br><br>***Виконує*****:** стрибкові вправи;<br><br>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;<br><br>вправи на розтягування;<br><br>вправи для розвитку швидкості, спритності;<br><br>вправи для стоп ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі); для пальців ніг;<br><br>імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі)<br><br>способи пересування по панному майданчику; удари м’яча;<br><br>прийоми м’яча від стіни, в парах та колонах;<br><br>удари м’яча знизу після переміщення;<br><br>вибір місця для ударів;<br><br>вибір місця для прийому від стіни;<br><br>удари м’яча після прийому в парній грі; | Значення для команди точних ударів та прийому гравцем м’яча від стіни.<br><br>Правила безпеки на ігровому майданчику**.** Правила здорового способу життя.<br><br>*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.<br><br>Вправи для розвитку швидкості, спритності.<br><br>Вправи для розвитку сили м’язів стопи ніг.<br><br>Імітаційні вправи в ускладнених умовах<br><br>*Техніко-тактичні вправи.* Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.<br><br>Удари м’яча.<br><br>Удари м’яча внутрішнім та зовнішнім боком стопи.<br><br>Прийом м’яча після переміщення.<br><br>Вибір місця для виконання удару.<br><br>Вибір місця для прийому.<br><br>Удари м’яча в парній грі. | креативного успіху в панні.<br><br>*Диференціація* учнів для розвитку основних рухових якостей засобами вуличного футболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.<br><br>*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 та заходах.<br><br>*Практичне виконання* рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.<br><br>*Пошукові (творчі) завдання, які* передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив панни на організм людини).<br><br>Ігри, розваги та квести з елементами панни*: індивідуально, в парах та командою.*<br><br>*Інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з панни<br><br>. |

| | | |
|---|---|---|
| ***Бере участь*:** у навчальній грі панна за спрощеними правилами; у рухливих іграх<br><br>***Свідомо ставиться*** до власного здоров'я та інших<br><br>***Вміє*** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.<br><br>***Контролює*** самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. | Прийом м'яча від стіни після виконання удару.<br><br>Навчальна гра панна за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші. | |
| **Варіативний модуль**<br>**РУХЛИВІ ІГРИ**<br>(автори Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.)<br>**5 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований 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; | Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських та Всесвітніх ігор.<br><br>Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку. | *Фронтальний: обговорення та дискусії* (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор).<br><br>*Індивідуальний: диференціація* та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами рухливих |

| | | |
|---|---|---|
| ***Називає:*** класифікацію рухливих ігор; основні рухливі ігри<br><br>***Свідомо ставиться*** до власного здоров'я та здоров'я інших;<br><br>***Дотримується*** правил безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять та правил здорового способу життя;<br><br>***Виконує*:** стройові та загальнорозвивальні вправи для розвитку основних рухових якостей; комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість;<br><br>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;<br><br>етапи та види рухливих ігор;<br><br>***Бере участь:*** у заходах з використанням рухливих ігор або їх елементів;<br><br>***Знає і розуміє*** організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг;<br><br>***Володіє*** навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за правилами рухливих ігор; | Класифікація рухливих ігор.<br><br>Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя.<br><br>Стройові та загальнорозвивальні вправи.<br><br>Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку.<br><br>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.<br><br>Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг.<br><br>Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування.<br><br>Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін.<br><br>Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у бору» тощо.<br><br>Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави | ігор. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.<br><br>*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.<br><br>*Практичне виконання* рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.<br><br>*Пошукові (творчі) завдання:* самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини).<br><br>Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: *індивідуально, в парах та командою.*<br><br>*Інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор. |

| | | |
|---|---|---|
| ***Приймає участь*** у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, змаганнях за спрощеними правилами;<br><br>***Застосовує*** загальну рухову активність у рухливих іграх з елементами інших ігор, естафетах, козацьких забавах та інше.<br><br>***Вміє*** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.<br><br>***Контролює*** самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан | | |
| **6 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| ***Розкриває*** місце сюжетно-рольових та дидактичних ігор у виховній системі учня; організаційні та методичні засади проведення рухливих ігор;<br><br>***Називає*** основні сюжетно-рольові та дидактичні ігри для розвитку дитини; основні аспекти Українських (національних) рухливих ігор; історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав;<br><br>***Володіє*** знаннями про основні ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу; навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор;<br><br>***Застосовує*** перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань; правила загартування організму; правила | Організація та методика проведення рухливих ігор.<br><br>Теоретичні основи сюжетно-рольової гри та її розвиток в різні періоди дитинства.<br><br>Дидактичні ігри для розвитку дитини.<br><br>Ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу.<br><br>Рухливі ігри з елементами настільного тенісу «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п’яти», «Карусель», «Потяг» тощо.<br><br>Правила контролю та самоконтролю під час занять. Особиста гігієна учня. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять. Загартовування організму. Правила здорового способу життя. | *Фронтальний: обговорення та дискусії* (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор).<br><br>*Індивідуальний: диференціація* та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров’я учнів.<br><br>*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 фізкультурного спрямування.<br><br>*Практичне виконання* рухів і вправ на різних |

| | | |
|---|---|---|
| контролю та самоконтролю під час занять;<br><br>***Дотримується*** правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях та правил здорового способу життя;<br><br>***Виконує:*** комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість;<br><br>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 на розвиток особистісних якостей та властивостей;<br><br>етапи та види рухливих ігор та естафет;<br><br>***знає і розуміє*** організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів**;** організацію та проведення дидактичних ігор;<br><br>**Вміє:** подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у команді залежно від завдань; боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки;<br><br>***Приймає участь:*** у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами<br><br>***Контролює*** самопочуття до, під час, після | Правила безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять.<br><br>Стройові та загальнорозвивальні вправи.<br><br>Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку.<br><br>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.<br><br>Розвиток прикладних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор.<br><br>Організація та проведення Українських (національних) рухливих ігор, естафет, розваг. Історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав<br><br>Організація та проведення дидактичних ігор «Мімічні ігри», «Вперед, назад, на місці!» та інші;<br><br>Організація і проведення рухливих ігор для розвитку швидкості: «Вільне місце»; сили: «До своїх прапорців», «Перехопи м'яч»; гнучкості: «Збережи рівновагу», «Човник»; спритності: «Зірви стрічку», «Довгі лози» тощо.<br><br>Рухливі ігри для дітей середнього шкільного віку. Різновиди естафет: «Зустрічна естафета з перешкодами», «Естафета з обміном», «Естафета | етапах навчання; формування вмінь та навичок.<br><br>*Пошукові (творчі) завдання:* самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини).<br><br>Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: *індивідуально, в парах та командою.*<br><br>*Інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу рухливих ігор. |

| | | |
|---|---|---|
| виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан | парами», «Закрутилась голова», «Скакуни» тощо.<br><br>Навчально-розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами.<br><br>Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» тощо.<br><br>Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави. | |
| **Варіативний модуль**<br>**ФУТЗАЛ**<br>(автори: Шостак Є. Ю. Новік С. М., Момот О. О.)<br>**5 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмету** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| ***Пояснює*** правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою;<br><br>***Характеризує*** історію розвитку футзалу; поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості;<br><br>***Дотримується*** правил гігієни та санітарії, безпечної поведінки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять;<br><br>***Називає*** основні елементи техніки;<br><br>***Свідомо ставиться*** до власного здоров'я та | Гігієнічні вимоги під час занять.<br><br>Зародження футзалу в світі. Розвиток футзалу в Україні.<br><br>Правила безпечної поведінки на уроках і під час занять футзалом в позаурочний час.<br><br>Споруди та обладнання для гри у футзал.<br>Загальні ігрові положення гри у футзал.<br><br>Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах), вправи для | *Практичне виконання* рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.<br><br>*Пошукові завдання* 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. |

| | | |
|---|---|---|
| здоров’я інших;<br><br>***Виконує*** організовуючі вправи, різновиди ходьби та бігу, вправи для розвитку фізичних якостей необхідних у грі футзалом;<br><br>вправи з елементами футзалу для розвитку фізичних якостей; пересування різними способами, які застосовують у футзалі;<br><br>*пересування:* поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м’ячем;<br><br>*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);<br><br>*зупинки м’яча:* зупинка м’яча підошвою;<br><br>*ведення м’яча:* підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м’яча зі зміною напрямку;<br><br>*жонглювання м’ячем:* ногою, стегном.<br><br>***Володіє:*** технікою виконання вправ;<br><br>***Характеризує*** основні технічні прийоми футзалу й особливості їх виконання;<br><br>***Бере участь*** у грі футзал за спрощеними правилами. | розвитку швидкості: повторний біг на коротких 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.<br><br>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.<br><br>Пересування: поєднання різновидів бігу зі стрибками, поворотами, зупинками; поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем;<br><br>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 зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;<br><br>ведення м’яча підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м’яча зі зміною напрямку; жонглювання м’ячем: ногою, стегном.<br><br>Гра у гандбол чи баскетбол за спрощеними правилами з елементами футзалу та безпосередньо гра у футзал за спрощеними правилами. | *Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)*<br><br>Командна взаємодія у футзалі – шлях до успіху!<br><br>Здоровий спосіб життя – запорука спортивного успіху.<br><br>Рух – це життя.<br><br>*Квест* «Ми за здоровий спосіб життя»<br><br>*Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди*<br><br>Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елементу.<br><br>*Інтегровані завдання* поєднання рухів та вправ з футзалу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.<br><br>*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. |

| | | |
|---|---|---|
| ***Контролює:*** самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан; | | |
| **6 КЛАС** | | |
| **Очікувані результати навчання** | **Пропонований зміст навчального предмета** | **Види навчальної діяльності учнів** |
| ***Характеризує*** сучасний стан футзалу в світі, в Україні;<br><br>***Називає*** основні елементи технічних прийомів гри;<br><br>***Встановлює*** основні подібності та відмінності правил та гри у футзал;<br><br>***Пояснює*** негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я та досягнення у спорті.<br><br>***Дотримується*** правил безпеки і поведінки під час занять фізичними вправами; техніки безпеки під час уроків з футзалу.<br><br>***Виконує*** організовуючі вправи, Загальнорозвивальні вправи, різновиди ходьби та бігу, вправи ля розвитку фізичних якостей необхідних у грі футзал<br><br>*пересування:* поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем;<br><br>*удари по м'ячу ногою:* удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться, удар носком, удари на точність; удари по м'ячу головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку (м'яч | Етапи розвитку футзалу в світі та в Україні. Видатні футзалісти України (чоловіки та жінки). Еволюція правил гри у футзал.<br><br>Основні правила гри у футзал. Загальні ігрові положення гри у футзал.<br><br>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення учня/учениці.<br><br>Попередження травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику (спортивному залі).<br><br>Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах),<br><br>*вправи для розвитку швидкості:* повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом.<br><br>*Вправи для розвитку спритності:* різновиди стрибків; стрибки з поворотами на 90-180°. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» б біг; рухливі ігри<br><br>Гра у гандбол чи баскетбол за спрощеними правилами з елементами футзалу та | *Практичне виконання* рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.<br><br>*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 з футзалу.<br><br>*Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)*<br><br>Побудова підготовки в команді з футзалу<br><br>Як краще розподілити обов'язки у команді футзалістів<br><br>*Квест* «Ми за здоровий спосіб життя»<br><br>«Думай та біжи»<br><br>«Подорож стежками спортивного життя»<br><br>*Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди*<br><br>Підбери фізичні вправи у відповідності до |

| | | |
|---|---|---|
| зменшеної ваги);<br><br>*зупинки м'яча:* зупинка м'яча підошвою; ведення м'яча: підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому,<br><br>*ведення м'яча* зі зміною напрямку, збільшуючи швидкість руху;<br><br>*жонглювання м'ячем:* ногою, стегном, головою<br><br>***Визначає*** помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів;<br><br>***Здійснює:*** маневрування на майданчику: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, взаємодія з партнерами<br><br>***Володіє:*** різними способами передачі м'яча; прийомами м'яча підошвою; відбиранням м'яча; вибором позиції для відкривання в атаці чи перехопленні в захисті.<br>***Бере участь*** у грі футзал за спрощеними умовами.<br>***Контролює:*** самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан | безпосередньо гра у футзал за спрощеними правилами. | розучування технічного елементу. |

***Додаток 1***

Для контролю фізичної підготовленості учнів/учениць і оцінки динаміки можна використовувати персональну таблицю. При цьому кількість показників фізичного розвитку і підготовленості визначається вчителем та учнем/ученицею спільно, відповідно до етапів освітнього процесу в таблиці визначається кількість стовпців (тестувань).

**Лист контролю фізичної підготовленості учня школи №_____**

_____ _____ _____ _____

*Прізвище* *ім'я* *клас* *вік (років)*

| Показники фізичного розвитку і підготовленості | Початок н/року | Середина н/року | | Кінець н/року | |
|---|---|---|---|---|---|
| | результат | результат | оцінка | результат | оцінка |
| Довжина тіла, см | | | | | |
| Маса тіла, кг | | | | | |
| Швидкість:<br>Біг 30 м (с) | | | | | |
| Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м) | | | | | |
| Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) | | | | | |