

Опорний заклад Демидівський ліцей
Демидівської селищної ради Рівненської області

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання педагогічної ради
опорного закладу Демидівського ліцею
від 28.08.2024 за №9

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Навчальна програма для 5-го класу

Розроблена на основі модельної навчальної програми
«Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти
(авт. Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О.,
Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.)

Укладачі Карпук О.В., Жомирук О.М., Булейко Ю. М.

2024

Вступна частина

Навчальна програма «Фізична культура» для 5-го класу – 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-го класу, 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 впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти.

Метою 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 у різних життєвих 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.

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 освітньої 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» в адаптаційному циклі 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 формуються 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, фізкультурно-оздоровчій та ігровій діяльності тощо.

Комплекс обов'язкових результатів складає основу для формування майбутньої готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави. 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-го класу та чутливі періоди розвитку – сприяти зростанню рівня їх функціонального стану та фізичної підготовленості є важливим завданням вчителя.

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

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, затвердженій наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

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

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

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

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

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ 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.

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 I рівня підготовленості. Команди, учасникам яких не все вдалося відносяться до II рівня підготовленості. Всі учні та учениці, які взяли участь, нагороджуються.

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

Другий етап – «Ліга сміливих». Заходи Ліги організуються спільно колективами двох не надто віддалених один від одного закладів освіти (партнерів – 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 I та II 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 (варіативні модулі).

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.

Свідомство досягнень відображає результати навчальних досягнень учня/учениці 5-го класу з фізичної культури, 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 граfi здійснюється шляхом виставлення відповідної позначки навпроти сформованого умінь.

Заповнення граfi «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 початкову чверть чи тримістр.

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, проводиться у формі тестування тощо.

Оцінка за семістр ставиться за результатами поточного (формуального) 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 свою чергу, впливають на навчання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

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

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

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

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

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 проєктів, комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різних форм самоконтролю), в тому числі і з використанням інформаційних технологій, технологічних гаджетів для самоконтролю і самооцінки.

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

- очікувані результати навчання на відповідному етапі освітнього процесу;
- на динаміку формування ключових компетентностей, 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 вмінь, 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 у 5-му класі переважно здійснюється вчителем вербально.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

На одному уроці фізичної культури викладається 3(4) варіативні модулі і вони представлені на кожному уроці. На вивчення фізичної культури в 5 класі передбачено 105 годин вивчення на рік з яких: I семестр 48 годин (I чверть) 25 годин (з них 2 год – резервний час) II чверть 23 годин (з них 2 год – резервний час). II семестр (III чверть) 27 годин (з них 2 год – резервний час) IV чверть 30 годин (з них 2 год – резервний час).

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.

<i>I семестр (I чверть)</i> <i>25 годин (з них 2 год – резервний час)</i>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» <u>Вивчається на кожному уроці</u> 5 КЛАС <i>Теоретико-методичні знання</i>		
<i>пояснює</i> мету виконання фізичних вправ <i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ пояснює наслідки недотримання правил безпеки <i>пояснює</i>, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини <i>пояснює</i> шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин <i>знає і пояснює</i>, що вольові якості формуються у процесі виконання фізичних вправ <i>аналізує</i> особливості фізичних вправ, їх вплив на розвиток фізичних якостей, рівень підготовленості, стан здоров'я, тощо. <i>розвиває</i> свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання і виконання вправ <i>аналізує та оцінює</i> правильність виконання фізичних вправ нестандартно вирішує рухові та інші завдання <i>виконує</i> різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності	Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним. Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті. Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями. Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку. Основи здорового способу життя. Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм. Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці. Що таке фізична вправа, фізична активність, спорт, фізичні якості? Розвиток фізичних якостей – основа твого успіху. Фізичний розвиток, фізична підготовленість. Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей. Правила змагань з обраних варіативних модулів Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-	<i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо. <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти. <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проєктів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i> пошук інформації, знань на задану тему; підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань <i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо. <i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д. навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі

<i>обґрунтовує</i> користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності <i>підтримує</i> учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності <i>знає</i> про важливість дотримуватися етичних норм у руховій діяльності пояснює важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності <i>знає</i> про існування допінгу, пояснює його згубний вплив на здоров'я <i>дотримується</i> етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності <i>розповідає</i> про техніку виконання фізичних вправ <i>обґрунтовує</i> підбір засобів за завданням учителя <i>застосовує</i> нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, способів виконання вправ, у процесі спортивно-ігрової діяльності <i>усвідомлює</i> значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання <i>знає</i> факти, явища фізичної культури і спорту <i>обізнаний</i> із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях <i>розповідає</i> про історію виникнення Олімпійського руху <i>аналізує</i> власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення <i>описує</i> свій фізичний стан за суб'єктивними показниками вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження	ігрової) діяльності. Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін. Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності? Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини. Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності. Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ. Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності. Захоплюючий світ спорту. Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені. Від Стародавньої Греції до сучасної України. Основи самоконтролю під час занять та виконання фізичних вправ. Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини. Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами.	виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання. <i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). <i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.
---	--	--

<i>пояснює</i> вплив емоцій на стан здоров'я пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності	Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники. Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності.	
Загальна фізична підготовка		
Визначає мету загальної фізичної підготовки. Знає і розуміє основні складові і компоненти загальної фізичної підготовки Виконує вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи пересування, тощо) Знає і виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості Називає основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви. Визначає та виконує, під керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей. Знає і використовує на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ виконує довготривалі фізичні вправи долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя	<i>Стройові вправи:</i> перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два; рух уперед з кроку на місці; ходьба «змійкою». <i>Додаткові вправи:</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості <i>Музично-ритмічні та танцювальні вправи:</i> танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо. <i>загальнорозвивальні вправи:</i> - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. <i>вправи для розвитку швидкості</i> виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і 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 варіативною частотою рухів, стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4х9м,	<i>Практичне виконання:</i> виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор. <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i> - підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань; <i>Групова та парна робота:</i> 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. <i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання. <i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). <i>Інтегровані завдання:</i> Поеднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.

концентрує, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ Демонструє техніку фізичних вправ дотримується техніки рухової дії у стандартних умовах виконує рухові дії в рухливих/спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності Усвідомлює важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час <i>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</i>	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.; <i>вправи на розвиток сили:</i> 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; <i>вправи на розвиток сили за типом обтяження:</i> вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженням опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо); 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 м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи. <i>швидкісно-силові якості:</i> 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;
естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою;
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.
гнучкості; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика;
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;
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;
утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості;
витривалості;
вправи для загальної витривалості; рівномірний біг початку підготовчої частини; 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; 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 варіант; елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості.

спритності

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); 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; 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. Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.	
--	---	--

Варіативний модуль
ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА
(автори: Копилова Л. В., Ребрина Ан. Ар., Модлінська М. І.)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
характеризує історію розвитку дитячої легкої атлетики; називає: види дитячої легкої атлетики; правила безпеки; бере участь: у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів) з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять дитячою легкою атлетикою; виконує: - спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань; - старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 500 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м; - стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»; - метання малого м'яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль - техніку виконання: бігу,	Історія розвитку дитячої легкої атлетики. Види дитячої легкої атлетики . Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення, повторний біг. Рівномірний біг до 500 м Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ. Техніка виконання: бігу, стрибків, метання. Рухливі ігри з елементами бігу,	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики). Командна взаємодія – шлях до успіху! Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання дитячої легкої атлетики

стрибків, метання; - рівномірний біг (кросовий) до 8 хв. - біг за сигналом (зоровим, слуховим). - біг зі зміною напрямку. - біг з поворотом на різні відрізки, - біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку, - біг по маркерам з різним завданням. - подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню. - стрибки на місті. Стрибки з просуванням вперед. - стрибки у глибину (висота 20см, 30см), - стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см). - вертикальні стрибки догори обома ногами. - стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч. - стрибки на «швидкісній драбині». - стрибки через скакалку. - спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, з захлестом гомілки, багатоскоки, біг на прямих ногах. - спеціально – бігові вправи на «швидкісній драбині» : біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілки, біг на прямих ногах. - вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках,	стрибків. Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи. Вправи на комунікацію. Бігові види: біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), біг з перешкодами (слалом), біг «по швидкісній драбині». «Формула – 1» Техніка передачі естафетної палички. Біг на витривалість. Стрибкові види: Стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку Види метань: Метання дитячого спису, Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс), Метання стоячи на колінах, «обертальне метання»	
---	--	--

четвірках. - метання дитячого спису, - метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, «обертальну» ходьбу; відтворює: вправи з заданим ритмом; дистанцію «Формули – 1» (гладкий біг, бар'єрний біг; володіє: технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку 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). готується: до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп).		
---	--	--

Варіативний модуль
ПЕТАНК
(автори: Коломосць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Чешейко С.М., Леськів В. В.)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
. Володіє: поняттям про петанк; ігровою стійкою петанкиста; Розповідає: про місце занять, обладнання, інвентар для занять петанковим спортом; правила гри; Описує: кулі, кошонет, мерило, коло. Виконує: Спеціальні вправи для верхньої частини тіла: вправи для плечей, лікоть, кісті та пальців, спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг 3–5 разів по 30 м, 2–3 рази по 60 м, біг у повільному темпі до 1500 м; спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в	Поняття про петанк. Місце занять, обладнання, інвентар. Правила гри. Стратегія гри. Ігрова стійка петанкиста. Захват кулі. Визначення відстані до цілі (кошонету). Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для кидків, рухливі ігри для розвитку швидкісно-силових здібностей: «Вовк і кози», «У довгої лози», «Лоза», «У річку, гоп», «Переправа через річку», «Класики», «Сміхота», «Гречка», «Півник», «Пускайте нас», «У царя», «Хвіст», «Крук», «Вуж», «У відьми», «Яструб» та естафети. Правила безпечної поведінки під час занять фізичними вправами та петанком. Правила здорового способу	Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку). Рухова активність – запорука здоров'я. Ігри, розваги та квести. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку. 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.

горизонтальну та вертикальну ціль; естафети; захват кулі; визначення відстані до цілі; Бере участь: у рухливих іграх з розвитку швидкісно-силових здібностей. Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; Дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя	ЖИТТЯ	
<i>Варіативний модуль ШАШКИ (автори: Захарчук І. Р., Адамчук В.Є., Профорук М.Ю.) 5 КЛАС</i>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Розуміє зміст гри в шашки; розміщення шашок на шашковій дошці; Характеризує історію розвитку гри в шашки, Шашки-100 та шашки-64 (бразильська, російська версія та чеккерс). Називає нумерацію полів на дошці, Володіє прийомами розміщення шашок на шашківниці на початок гри. Пояснює правила особистої гігієни, негативні наслідки впливу шкідливих звичок. Розуміє зміст шашкової нотації. Називає номер ходу, початкове та кінцеве положення шашки. Пояснює і характеризує спеціальні значки ходу(слабкий, тихий, сильний, взяття тощо). Володіє прийомами запису шашкової нотації. Дотримується правил гри в шашки, основних правил безпечної поведінки під час гри . Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей Розуміє . особливість дебюту.	Історія гри в шашки, поняття про шашкову дошку. Шашки-100 та шашки-64 (бразильська, російська версія та чеккерс). Початкове розміщення шашок на дошці. Нумерація шашкових полів. Назва діагоналей. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Шашкова нотація. Запис шашкових ходів позиції., Правила гри в шашки. Хід, взяття, шашка, дамка. Черговість ходу, бою. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Виграш партії, нічия. Етапи шашкової партії. Завдання етапів. Закономірність дебюту. Поняття комбінації. Найпростіші комбінації в дебюті. Типові помилки. Поняття та ігнорування ударної колонки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення	Індивідуальний, груповий - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів про появу гри в шашки, опису виконання елементів та технічних прийомів гри). Бесіда: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я». Бесіда: «Особиста гігієна». Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Гра в шашки із записом ходів. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Практичне виконання комбінацій на різних етапах гри, формування вмінь та навичок. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в шашки Індивідуальна творчість і командна взаємодія. Гра в шашки – шлях до креативного успіху. Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм. Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів,

Називає ознаки виграшної партії. Пояснює ходи шашки, дамки. Характеризує шашкові діаграми. Володіє прийомами шашкового ходу, бою шашкою, дамкою.. Застосовує під час гри комбінації, ударні колонки. Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Розуміє завдання етапів шашкової партії. Називає етапи шашкової партії. Пояснює закономірності дебюту, найпростіші комбінації в дебюті. Характеризує поняття дебют, шашкова комбінація, Володіє вмінням вибору вдалої комбінації; знанням. Виконує правильні ходи в дебюті, шашкові комбінації, удосконалює гру в шашки. Вміє оцінювати свої дії, та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в шашки. Контролює самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан. Взаємодіє з однолітками для досягнення комбінацій під час гри, розв'язуванні діаграми.	емоційного стану. Вади гри в дебюті. Решітка в позиції. Передчасне вторгнення. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Розв'язування шашкових позицій і діаграм . Гра в шашки. Гра в шашки-піддавки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	цікавих діаграм, комбінацій). Гра в шашки – шлях до креативного успіху. Інтегровані завдання. Поєднання рухів та навичок. Розв'язування шашкових діаграм.
--	--	--

І семестр (II чверть) 23 годин (з них 2 год – резервний час)		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» <u>Вивчається на кожному уроці</u> 5 КЛАС <i>Теоретико-методичні знання</i>		
пояснює мету виконання фізичних вправ дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ пояснює наслідки недотримання правил безпеки пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини пояснює шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин знає і пояснює, що вольові якості формуються у процесі виконання фізичних вправ аналізує особливості фізичних вправ, їх вплив на розвиток фізичних якостей, рівень підготовленості, стан здоров'я, тощо. розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання і виконання вправ аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ нестандартно вирішує рухові та інші завдання виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності знає про важливість дотримуватися етичних норм у руховій діяльності пояснює важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час	Фізична / рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним. Прояви фізичної / рухової діяльності у повсякденному житті. Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями. Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку. Основи здорового способу життя. Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм. Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці. Що таке фізична вправа, фізична активність, спорт, фізичні якості? Розвиток фізичних якостей – основа твого успіху. Фізичний розвиток, фізична підготовленість. Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей. Правила змагань з обраних варіативних модулів Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за	<i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо. <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти. <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i> пошук інформації, знань на задану тему; підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань <i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо. <i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д. навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання. <i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). <i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами

виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності <i>знає</i> про існування допінгу, пояснює його згубний вплив на здоров'я <i>дотримується</i> етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності <i>розповідає</i> про техніку виконання фізичних вправ <i>обґрунтовує</i> підбір засобів за завданням учителя <i>застосовує</i> нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, способів виконання вправ, у процесі спортивно-ігрової діяльності <i>усвідомлює</i> значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання <i>знає</i> факти, явища фізичної культури і спорту <i>обізнаний</i> із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях <i>розповідає</i> про історію виникнення Олімпійського руху <i>аналізує</i> власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення <i>описує</i> свій фізичний стан за суб'єктивними показниками вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження <i>пояснює</i> вплив емоцій на стан здоров'я пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності	будь-яку ціну та ін. Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності? Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини. Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності. Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ. Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності. Захоплюючий світ спорту. Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені. Від Стародавньої Греції до сучасної України. Основи самоконтролю під час занять та виконання фізичних вправ. Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини. Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами. Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники. Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності.	природничих, математичних, історичних, мовних предметів.
Загальна фізична підготовка		
Визначає мету загальної фізичної підготовки. Знає і розуміє основні складові і компоненти загальної фізичної	<i>Стройові вправи:</i> перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два; рух уперед з кроку на місці; ходьба «змійкою».	<i>Практичне виконання:</i> виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор. <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових,

підготовки Виконує вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи пересування, тощо) Знає і виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості Називає основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви. Визначає та виконує, під керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей. Знає і використовує на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ виконує довготривалі фізичні вправи долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя концентрує, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ Демонструє техніку фізичних вправ дотримується техніки рухової дії у	<i>Додаткові вправи:</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості <i>Музично-ритмічні та танцювальні вправи:</i> танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо. <i>загальнорозвивальні вправи:</i> - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. <i>вправи для розвитку швидкості</i> виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і 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 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.; <i>вправи на розвиток сили:</i> 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	спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i> - підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань; <i>Групова та парна робота:</i> 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. <i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання. <i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). <i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.
---	--	---

стандартних умовах виконує рухові дії в рухливих/спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності Усвідомлює важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час <i>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</i>	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; <i>вправи на розвиток сили за типом обтяження:</i> 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); 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 м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи. <i>швидкісно-силові якості:</i> 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; естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою; 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. <i>гнучкості:</i> загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили,	
--	--	--

	повороти, тощо); суглобова гімнастика; силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилів; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням; 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; утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості; <i>витривалості;</i> вправи для загальної витривалості; рівномірний біг початку підготовчої частини; 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; 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 варіант; елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку	
--	--	--

	витривалості. <i>спритності</i> 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); 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; 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. Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.	
--	--	--

Варіативний модуль

ФЛОРБОЛ

(автори: Кошельнікова О. В., Тамуз Хідір, Ребрина Ан. Ар.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Знає:</i> основні відомості з історії флорболу;	Історія розвитку флорболу в світі.	Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії флорболу).
алгоритми надання домедичної	Географічні особливості	Індивідуальна творчість та командна

допомоги при ударах, забоях, розтягненнях, та розривах зв'язок; спрощені правила гри та розмітку флорбольного майданчику; про режим дня підлітків, сон та відпочинок; функції захисника та нападника Уміє: надавати домедичну допомогу при пораненнях і травмах, надання само- та взаємодопомоги при ударах, забоях, розтягненнях, та розривах зв'язок; виконувати різні способи пересування на полі поєднуючи з технікою володіння м'яча; жонглювати м'яч ключкою на різній висоті; виконувати елементи гри воротаря (ловіння, вкидання, відбивання м'яча); виконувати «дріблінг» з просуванням вперед, по колу та між фішками; відбирати м'яч у суперника не порушуючи правил гри; виконувати «кістьову» передачу м'яча коротким розгоном його крюком ключки зі зручної сторони партнера; <i>Має навички:</i> техніки володіння ключкою з м'ячем; особистої та групової відповідальності, роботи в групі та самостійної роботи з реалізації поставлених завдань; <i>Взаємодіє:</i> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності. <i>Дотримується:</i> правил безпечної поведінки під час рухової діяльності; правил змагань з флорболу; правил здорового способу життя. <i>Вміє:</i> боротися, гідно поводитися	розвитку флорболу. Визначні гравці світу. Режим дня підлітків, сон та відпочинок. Основи домедичної допомоги у флорболі. Домедична допомога при ударах і забоях. Розтягнення та розриви зв'язок. Загальна фізична підготовка з елементами флорболу. Розвиток фізичних якостей: швидкості, координаційних якостей, витривалості, гнучкості, сили. Спеціальна фізична підготовка. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Технічно-тактична підготовка. Ігрова стійка. Спрощені правила гри у флорбол 3х3 гравці. Розмітка майданчика для «стрітфлорболу». Функції захисника і нападаючого.	взаємодія – шлях до креативного успіху у флорболі. Диференційний підхід на навантаження. Індивідуальні та групові відпрацювання основ домедичної допомоги у флорболі. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Відвідування міських, обласних та всеукраїнських змагань з флорболу, зустрічі з видатними флорболістами. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив флорболу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами флорболу: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані та диференційовані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання у флорболі.
--	--	---

у разі виграшу чи поразки.		
<i>Контролює:</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. <i>Усвідомлює:</i> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.		

Варіативний модуль

РУХЛИВІ ІГРИ

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

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

розвитку особистісних властивостей; етапи та види рухливих ігор; Бере участь: у заходах з використанням рухливих ігор або їх елементів; Знає і розуміє організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; Володіє навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за правилами рухливих ігор; Приймає участь у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, змаганнях за спрощеними правилами; Застосовує загальну рухову активність у рухливих іграх з елементами інших ігор, естафетах, козацьких забавах та інше. Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан	рухливих ігор, естафет, розваг. Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування. Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін. Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у бору» тощо. Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави	
Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ (автор: Лакіза О. М.) 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. Визначає: баскетбол як важливий фактор зміцнення здоров'я людини. Усвідомлює: основні прийоми техніки й варіанти тактики гри.	Історія розвитку українського баскетболу. Розвиток фізичних якостей швидкості, гнучкості. Правила гри. Жести судді. Правила подвійного кроку. Прості взаємодії двох і трьох гравців. Правила безпечної поведінки	Пошукові завдання: (пошукові завдання передбачають самостійний індивідуальний 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. Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Заняття баскетболом – важливий фактор зміцнення здоров'я школяра»,

Основні правила гри. Дотримується: правил безпечної поведінки під час занять баскетболом та змагань. Використовує: базові гігієнічні норми під час і після занять; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та кистей рук, гнучкості; серійні стрибки та стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Свідомо ставиться до власного здоров'я. Виконує: прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4 5 м. техніку утримання і укривання м'яча; техніку ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей; однією рукою (правою, лівою) від плеча на місці та в русі; фінтами. Приймає участь: у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча. Володіє: вірною технікою виконання стійок баскетболіста. способами пересувань у нападі і захисті, різновидами зупинок і поворотів, стрибками вгору з однієї та двох ніг, з місця та у русі; різновидами техніки ведення м'яча на місці та в русі (почергово правою та лівою рукою) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; з опором захисника. Демонструє: техніку виконання кидка м'яча з близької дистанції з місця та у русі, після подвійного кроку з відскоком від щита; кидки двома руками зверху (дівчата), однією рукою (хлопці); техніку виконання штрафного кидка; взаємодії з партнерами під час ігор. Застосовує: технічні прийоми у нападі й захисту у взаємодії з партнерами під час рухливих і підвідних ігор; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча	під час змагань з баскетболу. Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті. Особливості харчування баскетболіста; Спеціальні засоби фізичної підготовки. Рухливі ігри та естафети. Пересування Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті. Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки. Протидія нападаючому гравцю з м'ячом і без м'яча. Передачі, ловіння м'яча 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. Жонгливання м'ячом. Ведення м'яча Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча. Кидки м'яча 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. Ознайомлення з простими правилами позиційного нападу та захисту проти нападника з м'ячом и без м'яча.	«Основні правила гри», «Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою», «Безпека та дисципліна – запорука спортивних досягнень». «Якісна фізична підготовка - основа зміцнення і збереження здоров'я юних баскетболістів». Пошукові завдання: складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів. Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків та внутрішньо шкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. Пошукові завдання: пошук відео матеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Сучасна техніка виконання різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті» Практичне виконання: рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча. Практичне виконання з розподілом на групи і команди: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у пересуванні, веденні та передачах м'яча під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів. Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».
--	---	---

Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.		
Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.		

II семестр (IV чверть) 30 годин (з них 2 год – резервний час)		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» <u>Вивчається на кожному уроці</u> 5 КЛАС <i>Теоретико-методичні знання</i>		
пояснює мету виконання фізичних вправ дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ пояснює наслідки недотримання правил безпеки пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини пояснює шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин знає і пояснює, що вольові якості формуються у процесі виконання фізичних вправ аналізує особливості фізичних вправ, їх вплив на розвиток фізичних якостей, рівень підготовленості, стан здоров'я, тощо. розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання і виконання вправ аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ нестандартно вирішує рухові та інші завдання виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності знає про важливість дотримуватися етичних норм у руховій діяльності пояснює важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час	Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним. Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті. Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями. Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку. Основи здорового способу життя. Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм. Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці. Що таке фізична вправа, фізична активність, спорт, фізичні якості? Розвиток фізичних якостей – основа твого успіху. Фізичний розвиток, фізична підготовленість. Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей. Правила змагань з обраних варіативних модулів Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за	<i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо. <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти. <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i> пошук інформації, знань на задану тему; підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань <i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо. <i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д. навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання. <i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). <i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами

виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності <i>знає</i> про існування допінгу, пояснює його згубний вплив на здоров'я <i>дотримується</i> етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності <i>розповідає</i> про техніку виконання фізичних вправ <i>обґрунтовує</i> підбір засобів за завданням учителя <i>застосовує</i> нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, способів виконання вправ, у процесі спортивно-ігрової діяльності <i>усвідомлює</i> значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання <i>знає</i> факти, явища фізичної культури і спорту <i>обізнаний</i> із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях <i>розповідає</i> про історію виникнення Олімпійського руху <i>аналізує</i> власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення <i>описує</i> свій фізичний стан за суб'єктивними показниками вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження <i>пояснює</i> вплив емоцій на стан здоров'я пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності	будь-яку ціну та ін. Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності? Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини. Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності. Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ. Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності. Захоплюючий світ спорту. Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені. Від Стародавньої Греції до сучасної України. Основи самоконтролю під час занять та виконання фізичних вправ. Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини. Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами. Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники. Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності.	природничих, математичних, історичних, мовних предметів.
Загальна фізична підготовка		
Визначає мету загальної фізичної підготовки. Знає і розуміє основні складові і компоненти загальної фізичної	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».	Практичне виконання: виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор. Фронтальний: одночасне виконання однакових,

підготовки Виконує вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи пересування, тощо) Знає і виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості Називає основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви. Визначає та виконує, під керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей. Знає і використовує на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ виконує довготривалі фізичні вправи долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя концентрує, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ Демонструє техніку фізичних вправ дотримується техніки рухової дії у	<i>Додаткові вправи:</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості <i>Музично-ритмічні та танцювальні вправи:</i> танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо. <i>загальнорозвивальні вправи:</i> - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. <i>вправи для розвитку швидкості</i> виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і 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 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.; <i>вправи на розвиток сили:</i> 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	спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i> - підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань; <i>Групова та парна робота:</i> 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. <i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання. <i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). <i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.
---	---	---

стандартних умовах виконує рухові дії в рухливих/спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності Усвідомлює важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час <i>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</i>	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; <i>вправи на розвиток сили за типом обтяження:</i> 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); 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 м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи. <i>швидкісно-силові якості:</i> 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; естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою; 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. <i>гнучкості:</i> загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили,	
--	--	--

	повороти, тощо); суглобова гімнастика; силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилів; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням; 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; утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості; <i>витривалості;</i> вправи для загальної витривалості; рівномірний біг початку підготовчої частини; 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; 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 варіант; елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку	
--	--	--

	витривалості. <i>спритності</i> 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); 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; 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. Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.	
--	--	--

Варіативний модуль

ШАХИ

(автори: Захарчук І. Р., Адамчук В.Є., Профорук М.Ю.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Знає</i> назви шахових фігур. <i>Розуміє</i> зміст гри в шахи; розміщення фігур та геометрію шахової дошки; <i>Характеризує</i> історію розвитку гри в шахи, <i>Називає</i> нумерацію полів	Історія шахів, поняття про шахівницю. Назва фігур, Нумерація шахових полів. Назва діагоналей. Геометрія шахової дошки. Спеціальні індивідуальні	Індивідуальний, груповий -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів про появу гри в шахи, опису виконання елементів та технічних прийомів гри). Бесіда: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я». Бесіда: «Особиста гігієна».

дошки. Володіє прийомами розміщення фігур на дошці на початок гри. Пояснює правила особистої гігієни, негативні наслідки впливу шкідливих звичок.	вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	
Розуміє ходи шахових фігур, зміст шахової нотації, шахові діаграми. Називає номер ходу, початкове положення шахової фігури та її кінцеве положення після ходу. Пояснює і характеризує спеціальні символи шахових фігур, їх назви. Володіє прийомами запису ходів Дотримується правил гри в шахи та основних правил безпечної поведінки під час гри . Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.	Шахова нотація. Спеціальні символи шахових фігур для запису ходів. Запис позиції, шахових фігур. Шахові діаграми. Правила гри в шахи. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	Індивідуальна творчість і командна взаємодія. Розташування шахових фігур за діаграмою. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.
Розуміє правила ходу шахових фігур, ситуацію виграшу партії, нічию. Називає правила бою шахових фігур. Пояснює ходи шахових фігур. Характеризує початкове положення шахових фігур. Володіє прийомами ходу та бою шахових фігур. Застосовує під час гри різноманітні ходи шахових фігур, прийоми бою шахових фігур. Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.	Правила ходу шахових фігур. Правила бою шахових фігур. Виграш партії, нічия. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	Практичне читання та розташування фігур за діаграмою. Читання діаграм різних етапів гри, формування вмінь і навичок. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в шахи
Розуміє правила ходів короля, ферзя, тури, слона. Називає правила бою ферзя, тури та слона, правила захисту короля. Пояснює ходи короля, ферзя, тури, слона. Характеризує поняття шах, мат, пат, початкове положення короля, ферзя, тури, слона на	Ходи шахових фігур: короля, ферзя, тури, слона. Білопольний і чорнопольний слон. Відмінність їх рухів на дошці. Правила захисту короля. Поняття шах, мат, пат. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку	Індивідуальна творчість, командна взаємодія. Гра «лабіринти для фігур» з використанням діаграм. Розв'язування шахових діаграм. «Мозковий штурм» — завдання колективно обговорюється в пошуку рішень, що спонукає кожного учня, відтворюючи позицію в уяві та аналізуючи її варіанти, проявити свої знання та рахункові здібності.

дощі. Володіє прийомами захисту короля, тури, слона і ферзя та бою тури, слона і ферзя. Застосовує під час гри різноманітні ходи тури, слона і ферзя, Демонструє прийоми бою тури, слона і ферзя. захисту короля. Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.	фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	
Розуміє правила ходів коня та пішака. Називає правила бою коня та пішака. Пояснює ходи коня та пішака. Характеризує початкове положення коня та пішака на дощі. Володіє прийомами ходу та бою коня та пішака Застосовує під час гри різноманітні ходи та прийоми бою конем та пішаком, бій пішаком на проході, Демонструє прийоми перетворення пішака на іншу фігуру. Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.	Ходи шахових фігур коня та пішака. Прийоми бою. Бій на проході пішаком. Правила перетворення пішака на іншу фігуру. «Вилка» на дві фігури. Шах з боєм фігури. Правила виконання мата. Мат двома турами, ферзем та турою, ферзем двома слонами, слоном та конем. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	Індивідуальна творчість, командна взаємодія. Гра «лабіринти для фігур» з використанням діаграм. Розв’язування спеціальних шахових діаграм. «Мозковий штурм» — завдання колективно обговорюється в пошуку рішень, що спонукає кожного учня, відтворюючи позицію в уяві та аналізуючи її варіанти, проявити свої знання та рахункові здібності. Розв’язування шахових діаграм, завдань і комбінацій.
Володіє навичками в користуванні шаховим годинником, навичками розв’язування шахових діаграм. Вміє виконувати рокіровку, оцінювати свої дії, дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в шахи. Контролює самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан. Взаємодіє з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв’язуванні діаграми. Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.	Шаховий годинник. Правила використання шахового годинника. Рокіровка. Правила виконання довгої та короткої рокіровки. Розв’язування шашкових діаграм . Використанням рокіровки. Правила прикриття фігур. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих діаграм, комбінацій). Гра в шахи – шлях до креативного успіху. Інтегровані завдання. командна взаємодія. Поеднання рухів та навичок. «Жива гра в шахи». Розв’язування шахових діаграм.

Варіативний модуль ШАШКИ (автори: Захарчук І. Р., Адамчук В.Є., Профорук М.Ю.) 5 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Розуміє зміст гри в шашки; розміщення шашок на шашковій дошці; Характеризує історію розвитку гри в шашки, Шашки-100 та шашки-64 (бразильська, російська версія та чеккерс). Називає нумерацію полів на дошці, Володіє прийомами розміщення шашок на шашківниці на початок гри. Пояснює правила особистої гігієни, негативні наслідки впливу шкідливих звичок.	Історія гри в шашки, поняття про шашкову дошку. Шашки-100 та шашки-64 (бразильська, російська версія та чеккерс). Початкове розміщення шашок на дошці. Нумерація шашкових полів. Назва діагоналей. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	Індивідуальний, груповий - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів про появу гри в шашки, опису виконання елементів та технічних прийомів гри). Бесіда: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я». Бесіда: «Особиста гігієна».
Розуміє зміст шашкової нотації. Називає номер ходу, початкове та кінцеве положення шашки. Пояснює і характеризує спеціальні значки ходу(слабкий, тихий, сильний, взяття тощо). Володіє прийомами запису шашкової нотації. Дотримується правил гри в шашки, основних правил безпечної поведінки під час гри . Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей	Шашкова нотація. Запис шашкових ходів позиції,. Правила гри в шашки. Хід, взяття, шашка, дамка. Черговість ходу, бою. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Гра в шашки із записом ходів. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.
Розуміє . особливість дебюту. Називає ознаки виграшної партії. Пояснює ходи шашки, дамки. Характеризує шашкові діаграми. Володіє прийомами шашкового ходу, бою шашкою, дамкою.. Застосовує під час гри	Виграш партії, нічия. Етапи шашкової партії. Завдання етапів. Закономірність дебюту. Поняття комбінації. Найпростіші комбінації в дебюті. Типові помилки. Поняття та ігнорування ударної колонки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного	Практичне виконання комбінацій на різних етапах гри, формування вмінь та навичок. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в шашки

комбінації, ударні колонки. Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.	стану.	
Розуміє завдання етапів шашкової партії. Називає етапи шашкової партії. Пояснює закономірності дебюту, найпростіші комбінації в дебюті. Характеризує поняття дебют, шашкова комбінація, Володіє вмінням вибору вдалої комбінації; знанням. Виконує правильні ходи в дебюті, шашкові комбінації, удосконалює гру в шашки.	Вади гри в дебюті. Решітка в позиції. Передчасне вторгнення. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	Індивідуальна творчість і командна взаємодія. Гра в шашки – шлях до креативного успіху. Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм.
Вміє оцінювати свої дії, та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в шашки. Контролює самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан. Взаємодіє з однолітками для досягнення комбінацій під час гри, розв'язуванні діаграм.	Розв'язування шашкових позицій і діаграм . Гра в шашки. Гра в шашки-піддавки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих діаграм, комбінацій). Гра в шашки – шлях до креативного успіху. Інтегровані завдання. Поєднання рухів та навичок. Розв'язування шашкових діаграм.
Варіативний модуль ШОРТ-ГОЛЬФ (автори: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.) 5 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Характеризує етапи розвитку шорт-гольфу; розміщення гравця на майданчику; Називає: загальні вимоги до гри шорт-гольф; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни; Дотримується правил безпечної поведінки, правил гри та правил здорового способу життя; Виконує: спеціальні вправи для фізичного	Історія розвитку українського шорт-гольфу. Загальна характеристика гри шорт-гольф (розміщення ігрового майданчика, гравця, основні правила гри). Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. Особиста гігієна учня/учениці. Правила здорового способу життя. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості,	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми із шорт-гольфу). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами шорт-гольфу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні фізичного здоров'я учнів. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.

розвитку, гнучкості верхнього плечового пояса; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі) стійку шорт-гольфіста, вибір вихідного положення для ударів; Бере участь у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо	спритності. Імітаційні вправи. Стійка шорт-гольфіста. Розміщення гравця на ігровому майданчику. Стійка шорт-гольфіста; вибір вихідного положення для ударів. Удари на місці. Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» та інші	<i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив шорт-гольфу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами хокею на траві: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу із шорт-гольфу
---	---	--

Список використаних джерел:

1. Закон України про освіту (2017) [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Державний стандарт базової середньої освіти від 30 вересня 2020 р. No 898 [Електронний ресурс].
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#n16>
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоець 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 [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
4. Ключові компетентності для навчання протягом життя (Рамкова програма щодо оновлених ключових компетентностей для навчання протягом життя) [Електронний ресурс]. URL: <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/15/53>
5. Нова українська школа [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
6. Нова українська школа: концептуальні засади реформування нової української школи [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>