

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 7 класу – це комплексна програма базового предметного навчання фізичної культури, яка забезпечує наступність між базовою та профільною середньою освітами.

Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 7 класу, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для реалізації завдань освітньої галузі «Фізична культура» Державного стандарту базової середньої освіти (далі – Держстандарт).

### **Мета, ціннісні орієнтири, завдання, засади і принципи**

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване *на досягнення загальної мети базової середньої 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 фізичної культури 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.

### **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 та 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 та 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.

Учитель має створити умови щодо формування в учнів та учениць компетентностей та базових знань визначених Держстандартом.

**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.

**Освітній процес з фізичної культури має бути спрямований на формування в учнів/учениць наступних наскрізних вмінь:**

**читати з розумінням**, що передбачає здатність до емоційного, інтелектуального, естетичного сприймання й усвідомлення прочитаного, розуміння інформації, записаної (переданої) у різний спосіб або відтвореної технічними пристроями, що охоплює, зокрема, уміння виявляти приховану і очевидну інформацію, висловлювати припущення, доводити надійність аргументів, підкріплюючи власні висновки фактами та цитатами з тексту, висловлювати ідеї, пов'язані з розумінням тексту після його аналізу і добору контраргументів;

- **висловлювати власну думку в усній і письмовій формі**, тобто словесно передавати власні думки, почуття, переконання, зважаючи на мету та учасників комунікації, обираючи для цього відповідні мовленнєві стратегії;
- **критично і системно мислити**, що виявляється у визначенні характерних ознак явищ, подій, ідей, їх взаємозв'язків, умінні аналізувати та оцінювати доказовість і вагомість аргументів у судженнях, зважати на протилежні думки та контраргументи, розрізняти факти, їх інтерпретації, розпізнавати спроби маніпулювання даними, використовуючи різноманітні ресурси і способи оцінювання якості доказів, надійності джерел і достовірності інформації;
- **логічно обґрунтовувати позицію** на рівні, що передбачає здатність висловлювати послідовні, несуперечливі, обґрунтовані міркування у вигляді суджень і висновків, що є виявом власного ставлення до подій, явищ і процесів;
- **діяти творчо**, що передбачає креативне мислення, продукування нових ідей, доброзичесне використання чужих ідей та їх доопрацювання, застосування власних знань для створення нових об'єктів, ідей, уміння випробовувати нові ідеї;
- **виявляти ініціативу**, що передбачає активний пошук і пропонування рішень для розв'язання проблем, активну участь у різних видах діяльності, їх ініціювання, прагнення до лідерства, уміння брати на себе відповідальність;
- **конструктивно керувати емоціями**, що передбачає здатність розпізнавати власні емоції та емоційний стан інших, сприймати емоції без осуду, адекватно реагувати на конфліктні ситуації, розуміти, як емоції можуть допомагати і заважати в діяльності, налаштовуючи себе

на пошук внутрішньої рівноваги, конструктивну комунікацію, зосередження уваги, продуктивну діяльність;

- **оцінювати ризики**, що передбачає вміння розрізняти прийнятні та неприйнятні ризики, зважаючи на істотні фактори;
- **приймати рішення**, що передбачає здатність обирати способи розв'язання проблем на основі розуміння причин та обставин, які призводять до їх виникнення, досягнення поставлених цілей з прогнозуванням та урахуванням можливих ризиків та наслідків;
- **розв'язувати проблеми**, що передбачає вміння аналізувати проблемні ситуації, формулювати проблеми, висувати гіпотези, практично їх перевіряти та обґрунтовувати, здобувати потрібні дані з надійних джерел, презентувати та аргументувати рішення;
- **співпрацювати з іншими**, що передбачає вміння обґрунтовувати переваги взаємодії під час спільної діяльності, планувати власну та групову роботу, підтримувати учасників групи, допомагати іншим і заохочувати їх до досягнення спільної мети.

**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.

### **Пріоритети змісту і структура програми**

Програмою передбачено базове предметне навчання фізичної культури, наступність початкової і базової середньої освіти, що проявляється насамперед у продовженні формування ключових і предметних компетентностей та наскрізних умінь, необхідних для свідомого вибору учнями подальшого життєвого шляху та самореалізації, навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії. Специфічним для цього рівня середньої освіти є більш глибока диференціація змісту за предметною галуззю «Фізична культура» з урахуванням інтересів та обдарувань учнів. Тому на рівні базової середньої освіти, а саме у 7 клас, зростає важливість структуризації змісту та обсягу базових наукових знань, необхідних у шкільному навчанні, та їх ролі у формуванні особистості з різними інтересами, потребами, здібностями.

Компетентнісні засади навчання фізичної культури зміщують акцент у бік формування вмінь застосовувати набуті знання в практичній діяльності і розвитку особистості. Створення в освітньому процесі умов для формування вміння здобувати необхідну інформацію для розв'язання поставлених проблем у різноманітних практичних ситуаціях: у навчанні, професійній діяльності, побуті тощо, є пріоритетним завданням вчителя. Тобто провідна роль в освітньому процесі належить не стільки обсягу засвоєних знань і здатності їх відтворювати, як операціональності здобутого знання, здатності особи актуалізувати його в різних сферах життєвої практики. Це передбачає активне використання вчителем єдності особистісно орієнтованого, діяльнісного і компетентнісного підходів спрямованих на мотивацію та стимулювання учнів/учениць до самостійного, у складі проектної групи тощо, здобуття знань та їх застосування.

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, застосування 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. Логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність у вивченні.

***Навчальна програма містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову.***

**До інваріантної 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.

**Інваріантний модуль «Теоретична та загальна фізична підготовка»** разом зі спектром засобів і методів фізичного розвитку є основою реалізації концепції навчальної програми. Зростання рівня фізичного розвитку та функціонального стану учнів та учениць є провідним завданням вчителя на шляху до реалізації програми, виховання майбутніх захисників/ захисниць України.

Ефективна методика розвитку фізичних якостей враховує особливості віку та статі учнів/учениць, психологічні, фізіологічні і біомеханічні передумови диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей, підбір фізичних вправ, раціонального регулювання навантаження і відпочинку у процесі уроку.

Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. Має враховуватися позитивне і негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ; при постійному навантаженні м'язів одного боку тіла спостерігається перехресне перенесення, яке проявляється у відповідному зростанні фізичної спроможності м'язів іншого боку тіла тощо.

**Алгоритм методики розвитку фізичних якостей має містити наступні операції:**

1. На основі аналізу стану фізичної підготовленості конкретного учня/учениці, слід визначити, які саме фізичні якості слід розвивати і до якого рівня.

2. Відбір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання.

3. Визначення місця вправ в конкретному уроці і системі суміжних завдань і занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей.

4. Визначення величини тренувальних навантажень та її динаміки відповідно для кожної з фізичних якостей.

Засоби та методи розвитку фізичних якостей інваріантного модуля слід планувати на весь навчальний рік, включаючи до плану усі прогнозовані і доступні до використання засоби з врахуванням принципів систематичності, безперервності. При плануванні фізичної підготовки, слід використовувати особливості розвитку фізичних якостей. Ефективна наскрізна побудова фізичної підготовки має спиратися й на безпосереднє планування розвитку різних фізичних якостей в кожному окремому уроці.

З метою індивідуального підбору навантаження для різних вправ доцільним є використання такого підходу, як самовизначення дитини. При виконанні вправ не варто жорстко регламентувати виконання вправи. Нехай такі показники як темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно відповідно до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час скільки буде тривати рухове завдання. Таким чином, на розвиток усіх основних фізичних якостей повинен здійснюватися постійний систематичний вплив, який забезпечує поступове зростання навантаження. Ефективність фізичної підготовки підвищить контроль розвитку основних фізичних якостей на початку навчального року, та наприкінці. У залежності від індивідуальних завдань учнів та учениць протягом навчального року може проводитися додаткове оцінювання фізичної підготовленості, як комплексне, так і окремих якостей.

Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Програма кожного варіативного модуля містить засоби для забезпечення наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і гармонійного фізичного розвитку протягом його використання. Тобто варіативні модулі структурують засоби фізичної культури і не являються окремими темами для вивчення.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 7 класі учні мають опанувати 8-12 варіативних модулів. При доборі 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.

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.

Терміни вибору та тривалість опанування обраних модулів відповідають їх сезонній специфіці для заняття, а саме: осінній сезон (I чверть; зимовий сезон (II та III чверть); весняно-літній сезон (IV чверть), повна зміна варіативних модулів відбувається кожного сезону. Отже вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається завчасно до початку I, II та IV чверті або кожного триместру із 4-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. При цьому для викладання протягом чверті/триместру визначаються 3-4 варіативні модулі. Під час уроку, учні/учениці можуть вільно обирати найбільш прийнятний для себе вид фізичної активності.

Організуюючи варіативну складову уроків фізичної культури, для забезпечення предметного навчання і формування компетентностей доцільно використовувати завдання на основі діяльнісного підходу, проєктного і проблемного навчання тощо.

Програми варіативних модулів розроблено на три роки. Вони містять очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, відповідно до яких запропоновано зміст навчального матеріалу та види навчальної діяльності, а також перелік обладнання, потрібного для освоєння модуля.

Частини фізкультурно-оздоровчих заходів можуть проводитися в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів долучати батьків (інших членів родини) як учасників, глядачів, вболівальників. Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів і учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю, реалізації діяльнісного підходу, мотивації учнів та учениць до фізичного самовдосконалення тощо.

### **Шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмета «Фізична культура»**

Реалізація програми має здійснюватися відповідно до вимог, мети та обов'язкових результатів навчання освітньої галузі «Фізична культура». 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. Своєю чергою психосоціальний компонент передбачає розвиток особистості, зміни Я-концепції, емоцій і почуттів, формування соціальних навичок і моделей поведінки. В умовах занять фізичною культурою психічна та соціально-психологічна сфери особистості формується при застосуванні компетентнісного, особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів, відповідних педагогічних методик використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності.

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

- формування свідомого ставлення до фізичної активності, розвитку в учнів/учениць розумових процесів і мисленневих операцій, як-от запам'ятовування, розуміння, застосування, аналіз, синтез та оцінка завдяки використанню компетентнісного та діяльнісного підходів;

- створення умов для фізичного розвитку учнів/учениць, як-от динаміка фізичного стану, 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 та фізичної діяльності.

Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання відбувається на фоні формування компетентностей та умінь, 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. У цьому контексті, завдання доцільно пов'язувати з розвитком природних здібностей і вдосконалення фізичних якостей. Враховуючи вікові особливості учнів/учениць 7-9 класів та сенситивні періоди розвитку – сприяти зростанню рівня їх функціонального стану та фізичної підготовленості є важливим завданням вчителя.

При підборі фізичних вправ, індивідуальному регулюванні навантаження учнями/ученицями доцільно застосовувати методики проблемного навчання, компетентісно-орієнтовані завдання та діяльнісний підхід.

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

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

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 чергування навантажень і відпочинку, поступового підвищення розвиваючо-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямків фізичного виховання.

При плануванні уроку вчителем визначаються види навчальної діяльності учнів/учениць на основі використання особистісно орієнтованого, компетентісного і діяльнісного підходів. На уроці здійснюються формування і розвиток компетентностей учнів/учениць за допомогою відтворення знань, вправ, вмінь, навичок шляхом виконання завдань на їх застосування у нестандартних ситуаціях.

Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, але й 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.

Реалізація принципу науковості на уроці передбачає 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. Використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо, враховує інтереси та можливості різних учнів, їх анатоמו-фізіологічні та психо-вікові особливості. Складний матеріал, ступінь навантаження тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання. Доручення учням завдань для самостійного виконання, передбачає поступовий перехід учнів/учениць від менш важких завдань до більш складних.

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

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.

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

Доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації освітнього процесу з фізичної культури, цілеспрямовану розмаїтість структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку «учитель-учень», відсутність шаблонів, високу моторну щільність уроку (без не виправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо), економію часу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ, в тому числі проєкти, 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 позанавчальний час з різних варіативних модулів чи інших, безпечних видів рухової активності.

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

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

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

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

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

### **Фізкультурно-оздоровча діяльність**

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

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

### **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.

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

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

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

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

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

Семестрове оцінювання може здійснюватися за результатами контролю загальних результатів відображених у Свідоцтві досягнень. Семестровий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу і підтвердження результатів поточних оцінок, отриманих учнями раніше. Завдання для проведення семестрового контролю складаються на основі програми, розробляються вчителем з урахуванням рівня навченості учнів, що дає змогу реалізувати диференційований підхід до навчання. Семестровий контроль може бути комплексним, проводитись у формі тестування тощо.

Оцінка за семестр ставиться за результатами поточного (формульованого) 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 формульоване оцінювання серед основних різновидів оцінювання. Формульоване 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, вчителем і батьками, щодо освітніх досягнень учня на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв.

Формульоване оцінювання спирається на систему прийомів, що вчитель застосовує під час навчання та має ґрунтуватися на певних ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування формульованого 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 формульованого 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; вміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

Алгоритм діяльності вчителя щодо організації формульованого 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 формульованого, 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 формульованого 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.

Формульоване оцінювання уможливує 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 формульованого оцінювання з одночасним використанням їх результатів для поточного і підсумкового оцінювання з формульованою 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 формульованого оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами здійснюється педагогічними працівниками закладу освіти залежно від дидактичної мети.

Формульоване 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 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, витривалість, гнучкість, сила, спритність, координація, швидкісно-силові вправи.

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 своєї 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 7-го класу переважно здійснюється вчителем вербально.

## ОСНОВНА ЧАСТИНА

На одному уроці фізичної культури викладається (2-3) варіативні модулі і вони представлені на кожному уроці. На вивчення фізичної культури в 7 класі передбачено 105 годин вивчення на рік з яких: **I семестр 48 годин: до осінніх канікул - 24 годин, до кінця першого семестру - 24 годин.**  
**II семестр: 57 годин: до весняних канікул - 27 годин, до другого семестру - 30 годин.**

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.

<b>Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» ВІВЧАЄТЬСЯ НА КОЖНОМУ УРОЦІ ВПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ</b>		
<b>7 КЛАС</b>		
<b>Очікувані результати</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p>	<p>Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року).                      Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості.                      Відродження Олімпійських ігор сучасності.</p> <p>Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю.                      Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.                      Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять                      Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій                      Загальна фізична підготовка                      Стройові вправи                      ходьба, біг, стрибки;                      загальноорозвивальні вправи;                      вправи для формування постави;                      танцювальні вправи;                      вправи для розвитку швидкості;                      вправи для розвитку спритності;                      вправи для розвитку витривалості;                      вправи для розвитку сили;                      вправи для розвитку гнучкості</p>	<p>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p>Фронтальний: одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проєктів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пошук інформації, знань на задану тему;</li> <li>- підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;</li> <li>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань</li> </ul> <p>Групова та парна робота: виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо.</p> <p>Індивідуальна робота: самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і</p>

<p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>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.</p> <p>навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.</p> <p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p>Інтегровані завдання: Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>
---	--	--

**I семестр (до осінніх канікул)**  
**24 годин**

**Варіативний модуль**  
**ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

<b>Очікувані результати</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою.</p> <p>Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку.</p> <p>Класифікація легкоатлетичних видів.</p> <p>Низький старт. Стартовий розбіг. Високий старт. Правила проведення змагань з бігу.</p> <p>Питний режим при заняттях легкою атлетикою.</p> <p>Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкокісно-силові якості.</p> <p>Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань.</p> <p>Естафети з елементами бігу, стрибків, метань.</p> <p>Біг і стрибки на «швидкісній драбині».</p> <p>Біг</p> <p>Біг 30м, 60м. Низький старт.</p> <p>Повторне пробігання (20-60 м).</p> <p>Спеціальні бігові вправи (СБВ).</p> <p>Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см).</p> <p>Біг по віражу.</p> <p>Естафетний біг.</p> <p>Передача естафетної палички на місці та в</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Як я маю виконувати вправи, щоб не зашкодити собі та оточуючим?» «Як я маю вчинити, якщо бачу, що хтось порушує правила безпечної поведінки?» «Які фізичні якості розвиваються засобами легкої атлетики?»</p> <p>Пошукові завдання: передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про легку атлетику та її вплив на організм людини, результати змагань, опис техніки виконання елементів тощо) Участь у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики).</p> <p>Проектна діяльність: підбір вправ для розвитку швидкості (індивідуальний, груповий).</p> <p>Практична діяльність: виконання різноманітних рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Участь у естафетах, рухливих іграх, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних заходах.</p> <p>Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових</p>

<p>поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилку як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>русі. Рівномірний біг до 1000 м. Високий старт. Біг за сигналом (зоровим, слуховим). Біг з різних вихідних положень. Стрибки. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з місця. Стрибок у глибину. Стрибок у висоту з розбігу. Стрибок у довжину з розбігу. Спеціальні стрибкові вправи (ССВ). Метання. Спеціальні вправи для метань (СВМ). Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну). Метання малого м'яча (вотрекса) на дальність.</p>	<p>якостей. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ легкої атлетики, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p>
---	---	---

### Варіативний модуль ФЛОРБОЛ

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паролімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p>	<p>Історія розвитку українського флорболу, місце українського флорболу на сучасному етапі. Правила безпеки під час виконання фізичних вправ. Спрощені правила гри у флорбол 3х3. Розмітка спортивного майданчика для «стрітфлорболу». Функції захисника і нападаючого. Загальна та спеціальна фізична підготовка флорболіста. Правила безпечної поведінки під час занять флорболом. Вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Прискорення та ривки з м'ячем та ключкою. Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості, різновиди естафет з набивними та іншими м'ячами, обручами та скакалками. Різноманітні способи переміщення по майданчику; кроком, прискоренням із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, зупинки, повороти. Утримування</p>	<p>Пошукові завдання щодо географічних особливостей розвитку флорболу. Обговорення та дискусії на теми: «Історія розвитку флорболу у світі», «Історія зародження флорболу в Україні». Квести на тему: «Використання гаджетів у повсякденному житті. Позитивні та негативні сторони під час користування». Проектна діяльність за темою: «Правила безпечної поведінки під час занять флорболом». «Моя мотивація до занять спортом». Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Снігова куля», «Перше знайомство», «Мої очікування», «Інтерв'ю», «Ключка». Інтегровані завдання щодо опанування основних правил гри у флорбол. Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією: вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості,</p>

<p>[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває</p> <p>[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>ключки перед собою. Ведення та передачі м'яча. Вправа «Стоп». Біг у розтіч. За сигналом вчителя/вчительки зупинка та прийняття стойки флорболіста. Ведення м'яча на місці та в русі. Ведення м'яча по колу (кроком, бігом, спиною вперед). Підвідні та спеціальні вправи для опанування техніки гри відповідно до ігрового амплуа.</p> <p>Пересування по майданчику в поєднанні з технікою володіння м'яча. Передачі м'яча поперечні, діагональні та продольні. Ведення та перекладування м'яча ключкою по прямій, по колу та між фішками. Зупинка м'яча після ведення та біг у зворотному напрямку.</p> <p>Рухливі ігри: «Виклик номерів», «Квадрат», «Лиси та мисливці», «Коробка», «Регбібол», «Заморозка».</p> <p>Гра за спрощеними правилами гри у флорбол 3х3.</p>	<p>різноманітних естафет з м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою спортивних ігор, переміщень по майданчику та одночасного виконання учнями/ученицями ігрової стойки флорболіста, переміщення в стойці обличчям вперед бігом, вліво, вправо, приставним кроком. Володіння ключкою з м'ячем: «гладке», ведення по колу та поміж фішок. Зупинка м'яча по звуковому сигналу.</p> <p>Показ одним учнем/ученицею іншому/іншій яку правильно виконати дію гравцю без м'яча, вибрати місце для отримання м'яча та його відбору. Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі. Естафети, ігри та з елементами флорболу.</p> <p>Участь учнів/учениць у конкурсах, флешмобах та змаганнях різних рівнів. Участь у різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності та власним прикладом пропаганда здорового способу життя.</p> <p>Проектна діяльність за темою: «Засоби фізичного виховання, які покращують розумову працездатність і психоемоційний стан».</p>
--	---	---

**І семестр (до кінця семестру)**  
**24 годин**

**Варіативний модуль**  
**БАСКЕТБОЛ**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1]</p>	<p>Українській баскетбол на сучасному етапі розвитку. Різновиди баскетболу. Виховання витривалості. Простіші взаємодії гравців у нападі. Організація самостійних занять баскетболом.</p> <p>Техніка безпеки та самоконтроль на заняттях баскетболом.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p> <p>Чергування різних способів пересувань з веденням, передачами та кидками м'яча.</p> <p>Жонглювання м'ячем.</p> <p>Варіанти і правила взаємодії гравців у позиційному нападі.</p> <p>Протидія атакуючим діям суперника з м'ячем і без м'яча.</p>	<p>Пошукові завдання: виступи баскетбольних команд України на міжнародній арені. Цікаві відеофрагменти виступу баскетбольних клубних і збірних команд України. Найбільш яскраві моменти атакуючих дій відомих баскетболістів країни. Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Як вірно організувати самостійні заняття баскетболом», «Методи контролю за фізичним навантаженням у самостійних заняттях баскетболом». «Розминка баскетболіста». «Рухливі ігри з м'ячем у парах трійках». «Спортивна гра баскетбол - важливий засобом підвищення соціальної активності людини».</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми): «Засоби підвищення свого росту». «Методи виховання стрибучості».</p> <p>Пошукові завдання: складання вправ для розвитку витривалості баскетболістів.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на</p>



<p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>групи і команди. «Комплекс бігових вправ для розвитку швидкісної витривалості».</p> <p>Практична діяльність: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомах під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p>Обговорення та дискусії: «Взаємодії гравців у нападі і захисті». «Організація позиційного нападу». «Правила позиційного нападу».</p> <p>Пошукові завдання: складання вправи у жонглюванні м'ячем.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Організація позиційного нападу – простіші варіанти атак».</p> <p>Складання комплексу спеціальних вправ для розвитку витривалості.</p> <p>Практична діяльність: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях, технічних прийомах і тактичних індивідуальних і групових взаємодіях під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p>
---	--	---

**Варіативний модуль  
ПЕТАНК**

<b>Очікувані результати</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Обґрунтовує важливість складання раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі</p>	<p>два види кидків: стоячи з різними траєкторіями, сидячи з різними траєкторіями, всі кидки виконуються до кошонета;</p> <p>Виконання кидків. Кидок з верхньою, середньою та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи.</p> <p>Ігрова стійка петанкіста. Захват кулі. Визначення відстані до цілі (кошонету).</p> <p>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.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять фізичними вправами та петанком.</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку).</p> <p>Рухова активність – запорука здоров'я.</p> <p>Ігри, розваги та квести.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та</p>

<p>самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		
--	--	--

**II семестр (до весняних канікул)**  
**27 годин**

**Варіативний модуль**  
**БАСКЕТБОЛ 3x3**

<b>Очікувані результати</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p>	<p>Історія розвитку українського баскетболу 3x3. Загальна характеристика гри Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнанню. Особиста гігієна спортсмена. Правила безпеки під час виконання фізичних вправ. Правила гри у баскетбол 3x3 Стійки, пересування та розміщення гравців на ігровому майданчику. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку фізичних якостей. Пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі. Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> Загальна та спеціальна фізична підготовка. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей. Пересування, зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі; . Ведення з обведення стійок, ловіння м'яча обома руками. Рухливі ігри та естафети, навчальна гра. Формування життєво необхідних уміння і навичок. <i>Пошукові завдання</i> самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історія</p>

<p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема</p>	<p>Методика розвитку фізичних якостей; Спеціальна фізична підготовка баскетболіста Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри</p> <p>Рухливі ігри та естафети, навчальна гра</p>	<p>розвитку баскетболу 3х3, досягнення українців у спорті в контексті патріотичного виховання школярів). <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>«Командна взаємодія – шлях до успіху!»</p> <p>«Цікава фізична культура – здоровий спосіб життя - здорова нація».</p> <p><i>Квест «Вгадай, назви, виконай»</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>«Історія розвитку та становлення баскетболу 3х3 в Україні та своєму регіоні».</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> Роль фізичної культури для збереження здоров'я учнів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні баскетболу 3х3 .</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях:</i> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях та Гімназіаді учнівської молоді.</p>
---	--	---

<p>ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>		
--	--	--

**Варіативний модуль  
ВОЛЕЙБОЛ**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постанти у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного</p>	<p>Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Загартування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила гри у волейбол. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. стрибкові вправи та вправи на розтягування;</p> <p>Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. Кидки набивного м'яча. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед». Навчальна гра волейбол. Рухливі ігри та естафети.</p>	<p>Практичне виконання Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей. Пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад). Передача м'яча двома руками зверху над собою. Прийом м'яча двома руками знизу. Формування життєво необхідних умінь і навичок. Пошукові завдання самостійний пошук досягнень українських волейбольних команд на міжнародній арені; інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історія розвитку волейболу, вплив волейболу на організм людини).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди «Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені».</p> <p>Інтегровані завдання Роль фізичної культури (волейболу) для збереження здоров'я учнів Реалізація ключових компетентностей при вивченні модуля «Волейбол».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях: участь учнів у конкурсах,</p>

<p>фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, Учнівських Лігах та Гімназіаді учнівської молоді.</p>
--	--	---

### Варіативний модуль ГІМНАСТИКА

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] досліджує історію Олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (Олімпійських, Паралімпійських ігор,</p>	<p>Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Роль гнучкості та м'язової сили в володінні руховими діями. Техніка безпеки під час занять гімнастикою. Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму. Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; ритмічна гімнастика; танцювальні вправи опорні стрибки способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги» (козел у довжину, висота 90–105 см); стрибки через скакалку лазіння по вертикальному канату у два чи три прийоми вправи у стані рівноваги (колода, висота 105–110 см) зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – стійка на носках, руки в сторони – 2–3 кроки на носках – мах правою(лівою), руки вперед – мах лівою (правою), руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою(лівою) – упор стоячи на лівому (правому) коліні, хват за колоду – праву (ліву) ногу вниз – махом правої (лівої) зіскок. Акробатичні вправи хлопці: стійка на долонях з опорою на стіну; перекид назад в упор стоячи ноги нарізно. орієнтовна комбінація елементів вправ: в. п. – стійка на голові і руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с. дівчата: стійка на долонях з опорою на стіну; перекид назад у напівшпагат орієнтовна комбінація елементів вправ: в. п. – о. с. – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.</p>	<p>Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги. Пошукові завдання для ознайомлення з виникненням та розвитком гімнастики; особливості оздоровчої та спортивної гімнастики – спільне та відмінне; вплив занять гімнастикою на організм. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми): Значення різних видів гімнастики для зміцнення здоров'я. Застосування гімнастичних вправ для покращення фізичних якостей. Знання правил техніки безпеки як запорука попередження травматизму на заняттях гімнастикою. Проектна діяльність в групах: Скласти комплекс ранкової гімнастики з використанням музичного супроводу.</p>

<p>інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>проектую підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>Виси та упори</p> <p>Хлопці: вправи на паралельних брусах (низьких): вихід в упор поштовхом двома; перемах правою (лівою) в сід на стегні; на перекладині (високій та низькій): підйом переворотом в упор поштовхом двома.</p> <p>орієнтовна комбінація елементів вправ: вихід в упор поштовхом двома – махом вперед сід «ноги нарізно» – перемах правою (лівою) – сід на стегні – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.;</p> <p>вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с.;</p> <p>підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p> <p>Дівчата:</p> <p>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):– махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині;</p> <p>орієнтовна комбінація елементів вправ: махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с.</p> <p>підтягування у висі лежачи на низькій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи;</p>	
---	--	--

**II семестр (до кінця семестру)**  
**30 годин**

**Варіативний модуль**  
**ФУТБОЛ**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні</p>	<p>Історія українського футболу.</p> <p>Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять футболом.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p> <p>Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.</p> <p>Удари по м'ячу ногою: удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність.</p> <p>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба.</p> <p>Зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшовою,</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок.</p> <p>Участь у змаганнях.</p> <p>Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей.</p> <p>Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей.</p> <p>Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно.</p> <p>Групові завдання, коли учні</p>

<p>вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому.</p> <p>Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча.</p> <p>Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ.</p> <p>Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ.</p> <p>Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p>Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і після розбігу.</p> <p>Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається.</p> <p>Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів.</p> <p>Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки.</p> <p>Індивідуальні дії у захисті: вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.</p> <p>Групові дії в захисті: вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.</p>	<p>об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи.</p> <p>Фронтальна форма виконання вправ.</p> <p>Колова форма виконання вправ.</p>
---	--	---

**Варіативний модуль  
АЛТИМАТ ФРИЗБИ**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</p>	<p>Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці.</p> <p>Пояснення для чого і коли робити «фейк».</p> <p>Техніка виконання кидків хамер і блейд.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я.</p> <p>Правила безпеки під час занять алтимат фризбі, засоби запобігання травматизму</p> <p>Основи спілкування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість.</p> <p>Вправи з бігу.</p> <p>Вправи зі стрибками.</p> <p>Командні естафети: естафета з оббіганням перешкоди, естафета з бар'єрами і оббіганням перешкоди; естафета з варіаціями бігу.</p> <p>Силкові вправи для розвитку рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, віджимання, присідання.</p> <p>Рухливі ігри, естафети з фризбі.</p> <p>Верхні кидки хамер і блейд.</p> <p>Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Блискавка»,</p>	<p>Кидки та фейки, рухливі вправи з диском, біг та прискорення. Вправи на роботу в команді. Відпрацювання базових тактик та розбіжок. Алтимат і похідні ігри.</p> <p>Пошукові завдання</p> <p>Самостійний пошук і підбір інформації (техніки виконання рухів, різновидів атаки та захисту, прикладів виконання вправ, історичних фактів, результатів змагань, прикладів поведінки згідно Духу гри, тощо) для використання командою чи класом на уроках з алтимат фризбі.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Дух гри.</p> <p>Основи спілкування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість.</p> <p>Вплив алтимату на зміцнення здоров'я.</p> <p>Важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям.</p> <p>Атмосфера всередині команди, взаємопідтримка, вирішення суперечок,</p>

<p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3]</p> <p>Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4]</p> <p>Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]</p> <p>Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]</p> <p>Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]</p>	<p>«Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр», «Зустрічні колонки», «Хліб з маслом», «Пас в зону», «Дальній пас», «Наздоганялки».</p> <p>Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі: побудова стеку, розбіжка по порядку; фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону).</p> <p>Групові дії в захисті: форс на сторону.</p> <p>Рухливі вправи з диском: «Тренувальний стек», «Сітл».</p> <p>Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».</p>	<p>неприємність булінгу та агресії.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у естафетах під час уроків, внутрішньошкільних змагань, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.</p>
---	--	--



## 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. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломєць Г. А., Дутчак М. В.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185 [Електронний ресурс]. URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kul-tura/>
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>