

Опорний заклад Демидівський ліцей  
Демидівської селищної ради Рівненської області

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання педагогічної ради опорного закладу  
Демидівського ліцею від 28.08.2025 за №7

**Фізична культура**

## **Навчальна програма для 8-го класу**

НА I СЕМЕСТР (48 годин)  
НА II семестр (57 годин)

Розроблена на основі модельної навчальної програми  
«Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти

(автори Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А.,  
Дугчак М. В.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»  
наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185

Укладач Карпук О.В.

2025

## Вступна частина

Навчальна програма «Фізична культура» для 8 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 8 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 анатоми-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 невиправданих 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, координатія, 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 8 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 - 30 годин, до кінця другого семестру - 27 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>8 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</p>	<p>Визначні спортивні досягнення олімпійців. Основні цінності олімпізму.</p> <p>Правила загартування холодовими та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках.</p> <p>Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.</p> <p>Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.</p> <p>Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Стройові вправи</p> <p>ходьба; біг; стрибки;</p> <p>загальнорозвивальні вправи;</p> <p>вправи для формування постави;</p> <p>вправи для розвитку швидкості;</p> <p>вправи для розвитку спритності;</p> <p>вправи для розвитку витривалості;</p> <p>вправи для розвитку сили;</p> <p>вправи для розвитку гнучкості;</p> <p>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</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 проектів 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 навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні</p>

<p>цілі для власного фізичного вдосконалення</p> <p>[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</p> <p>[9 ФІО 1.5.1-1]</p> <p>Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>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**

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]</p> <p>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров’я людини</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-2]</p> <p>Досліджує історію олімпійського руху</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-2]</p> <p>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[9 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану</p> <p>[9 ФІО 3.2.2-3]</p> <p>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1]</p> <p>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</p> <p>[9 ФІО 3.4.1-5]</p> <p>Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети</p> <p>[9 ФІО 1.1.1-3]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою.</p> <p>Правила надання першої домедичної допомоги.</p> <p>Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Легка атлетика від перших Олімпійських ігор до сучасності.</p> <p>Правила проведення змагань зі стрибків.</p> <p>Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-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. Біг по дистанції. Фінішування.</p> <p>Повторне пробігання (20-100 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 з бар’єрами.</p> <p>Біг по віражу.</p> <p>Естафетний біг.</p> <p>Передача естафетної палички в русі.</p> <p>Рівномірний біг до 1200 м.</p> <p>Біг в чергуванні з ходьбою до 1800 м.</p> <p>Біг за сигналом (зоровим, слуховим).</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Як я маю вчинити, якщо бачу, що хтось погано почувається на уроці чи травмувався?»</p> <p>«Як змінилася легка атлетика від перших Олімпійських ігор?»</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 швидкісної сили, стрибучості (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 якостей.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ легкої атлетики, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</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>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>	
---	--	--

**Варіативний модуль  
АЛТИМАТ ФРИЗБІ**

<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>Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці. Пояснення для чого і коли робити «фейку». 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 Основи спілкування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість.</p> <p>Вправи з бігу. Вправи зі стрибками . Командні естафети: естафета з оббіганням перешкоди, естафета з бар'єрами і оббіганням перешкоди; естафета з варіаціями бігу Силові вправи для розвитку рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, віджимання, присідання.</p> <p>Рухливі ігри, естафети з фризбі. Верхні кидки хамер і блейд. Кидки з фейками. Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр», «Зустрічні</p>	<p>Кидки та фейки, рухливі вправи з диском, біг та прискорення, маркування. Вправи на роботу в команді. Відпрацювання базових тактик та розбіжок. Алтимат і похідні ігри.</p> <p>Пошукові завдання 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) Дух гри. Основи спілкування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я. Важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям. Атмосфера всередині команди, взаємопідтримка, вирішення суперечок, неприємність булінгу та агресії.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь</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>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», «Сієтл».</p> <p>Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп», «Смарт-алтимат».</p>	<p>учнів у естафетах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.</p>
---	--	--

**Варіативний модуль  
ШАШКИ**

<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</p>	<p>Ендшпіль в шашковій партії.</p> <p>Аналіз ендшпіля, перехід від міттельшпіля.</p> <p>Завдання гри в ендшпілі.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Правила проведення змагань з шашок.</p> <p>Гра в ендшпілі. Усвідомлення позиції в ендшпілі. Виграшні ситуації при мінімальній кількості шашок.</p> <p>Розв'язування шашкових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм та виграшом партії.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Бачення закінчення партії, її результат.</p> <p>Гра трьома дамками проти однієї.</p> <p>Розв'язування шашкових комбінаційних діаграм, та етюдів.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану</p> <p>Розв'язування шашкових діаграм.</p> <p>Гра трьома дамками проти однієї.</p> <p>Різноманітні комбінації, діаграми ендшпілю, їх вирішення на перемогу.</p> <p>Розв'язування шашкових діаграм.</p> <p>Правила проведення змагань з шашок.</p> <p>Правила поведінки за шашковою дошкою.</p> <p>Розв'язування шашкових комбінацій, завдань.</p>	<p>Проектна діяльність -- «Шашки в країнах світу. Характеристика правил гри.»</p> <p>Пошукова діяльність -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шашки засобами Інтернету.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Формування вмінь та навичок основам гри в шашки.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання гри в шашки.</p> <p>Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шашки).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху</p> <p>Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних подіях.</p> <p>Інтегровані завдання.</p> <p>Удосконалення вмінь та навичок основам гри в шашки. Гра „всліпу”.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських подіях</p>

<p>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>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Гра в шашки за допомогою комп’ютерних програм. Віртуальні шашки.</p> <p>Шашкові завдання, етюди.</p>	
---	--	--

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

**Варіативний модуль**  
**ФУТБОЛ**

<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,</p>	<p>Українські та зарубіжні футбольні клуби. Спортивний режим і харчування юного футболіста.</p> <p>Основні поняття арбітражу.</p> <p>Рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м’яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м’ячем; ривки до м’яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м’яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м’ячах, підвішених на різній висоті.</p> <p>Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем.</p> <p>Удари по м’ячу ногою: удари різними способами по м’ячу, що котиться й летить.</p> <p>Удари головою по м’ячу зменшеної ваги: удари по м’ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку.</p> <p>Зупинки м’яча: зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки</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 об’єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи.</p> <p>Фронтальна форма виконання вправ.</p> <p>Колова форма виконання вправ.</p>

<p>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>внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.</p> <p>Ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами.</p> <p>Відволікальні дії (фінти): фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм.</p> <p>Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор.</p> <p>Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу.</p> <p>Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p>Елементи гри воротаря: вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні.</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; суперника; гра в один дотик.</p> <p>Індивідуальні дії в захисті: уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.</p> <p>Групові дії в захисті: вибір позиції та страхування під час організації протидії атаквальним діям.</p>	
--	---	--

**Варіативний модуль  
ФЛОРБОЛ**

<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)</p>	<p>Визначні гравці світу та України.</p> <p>Правила гри флорбол.</p> <p>Володіння ключкою і м'ячем: «гладке» ведення м'яча по прямій з прискоренням і зупинкою, зі зміненою напрямку руху, з поворотом навколо себе «дриблінг» у русі зі зміною напрямку.</p> <p>Відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «кидком».</p> <p>Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою, ловіння та відбивання м'яча введення м'яча в гру партнеру.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з предметами та без них.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, розвиток та вдосконалення фізичних якостей учнів/учениць, досягнення у спорті.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять флорболом.</p> <p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості, різновиди естафет з набивними та іншими м'ячами.</p> <p>Різноманітні способи переміщення по</p>	<p>Пошукові завдання щодо історії розвитку флорболу в світі та в Україні.</p> <p>Обговорення та дискусії на теми: «Історія зародження флорболу у світі», «Історія зародження флорболу в Україні», «Стратегія та тактика гри»</p> <p>Квести на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я учнів та учениць».</p> <p>Проектна діяльність за темою: «Правила безпеки під час занять флорболом».</p> <p>Інтегровані завдання щодо вивчення правил гри у флорбол.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією: вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, різноманітних естафет з м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою естафет та спортивних ігор, переміщень по майданчику та</p>

<p>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, 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>майданчику; кроком, прискоренням із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, спуртами; зупинки, повороти. Прискорення та ривки з м'ячем та ключкою. Спеціальні вправи для вдосконалення техніки гри відповідно до ігрового амплуа.</p>	<p>застосування вивчених технічних прийомів у грі, взаємодія 2х3 гравців при атаці суперника (вибір вільного місця, звільнення від опіки противника, оборонні дії при втраті м'яча). Прогнозування учнями та ученицями своїх емоцій та емоції інших осіб під час рухової діяльності відповідно до певних ситуацій.</p>
---	--	--

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

**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] 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</p>	<p>Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма та бокова подача. Передача м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Нижня та верхня прямі подачі.</p>	<p>Практичне виконання Навчання тактичними діями гравців задньої лінії. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча двома руками зверху. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності. Формування життєво необхідних</p>

<p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</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>Взаємодії гравців передньої та задньої лінії під час прийому м'яча після подачі.</p> <p>Підвідні вправи для нападаючого удару.</p> <p>Нападаючий удар з власного підкидання.</p> <p>Одиночне блокування нападаючого удару.</p> <p>Друга передача через гравця зони 3. Дії гравців під сіткою в зоні 3.</p> <p>Взаємодія з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі.</p> <p>Правила безпеки під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя.</p> <p>Контроль самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ.</p>	<p>уміння і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри у волейбол</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Спортивна підготовки та становлення юного волейболіста».</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Квест «Визнач на помилку та виконай правильно»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Волейбол – олімпійський вид спорту».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, «Лігах активних учнів здорової України», багатоступневих змаганнях, Гімназії учнівської молоді.</p>
--	--	---

**Варіативний модуль  
БАСКЕТБОЛ**

<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</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>Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.</p> <p>Виховання швидкісно-силових якостей.</p> <p>Правила суддівства змагань. Техніка виконання перехоплень, вибивання, виривання, накривань м'яча.</p> <p>Варіанти організації позиційного нападу і швидкого прориву.</p> <p>Методи і засоби розвитку спеціальних фізичних якостей. Виховання швидкісно-силових якостей баскетболіста.</p> <p>Передачі м'яча з опором захисника.</p> <p>Оволодіння м'ячем. Кидки м'яча у стрибку.</p> <p>Протидії діям нападника з м'ячем и без м'яча.</p> <p>Варіанти та правила організації позиційного нападу і швидкого прориву.</p>	<p>Пошукові завдання: (пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації) Найбільш яскраві моменти оволодіння м'ячем гравцями збірної команди України. Підбор вправ щодо виховання швидкісно-силових якостей.</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Як підвищити показники стрибучості», «Порушення правил у баскетболі». «Толерантність у спорті – та реальності життя».</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Виховання швидкісно-силових якостей». «Методи виховання стрибучості».</p> <p>Пошукові завдання: складання вправи для розвитку швидкісно-силових</p>

<p>[9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності</p> <p>[9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять</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 [9 ФІО 3.5.1-2]</p>		<p>якостей баскетболістів.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Складання і демонстрація комплексу бігових вправ для розвитку швидкісно-силових якостей; складання комплексу спеціальних вправ для розвитку стрибучості;</p> <p>участь у змаганнях з різноманітними пересуваннями і технічними прийомами 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 вправ у взаємодіях двох і трьох гравців у позиційному нападі.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Організація позиційного нападу – простіші варіанти атак».</p> <p>Практична діяльність: участь у змаганнях з різноманітними пересуваннями, технічними і тактичними прийомами, індивідуальними і груповими взаємодіями 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>
<p><b>II семестр (до кінця семестру)</b> <b>27 годин</b></p>		
<p><b>Варіативний модуль</b> <b>ШАХИ</b></p>		
<p><b>Очікувані результати</b></p> <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]</p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p> <p>Типові помилки на етапах шахової партії. Аналіз позиції фігур, що може привести до перемоги чи нічий.</p> <p>Гра в шахи.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Перехід між етапами шахової партії. Закономірності ендшпілю.</p> <p>Створення небезпеки фігурам противника, вигідні та невігідні взяття. Використання простих комбінаційних ідей на практиці.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Правила проведення змагань з шахів.</p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p> <p>Проектна діяльність -- «Шахи в країнах світу. Характеристика правил гри.»</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм.</p> <p>Пошукова діяльність -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шахи засобами Інтернету.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Формування вмій та навичок основам гри в шахи.</p> <p>Гра в шахи – шлях до креативного успіху.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</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>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>Особливі правила виконання шаху для взяття фігур.</p> <p>Розв’язування шахових комбінаційних діаграм, що завершуються матом.</p> <p>Гра в шахи.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Комбінації в ендшпілі.</p> <p>Мотиви комбінації, завдання комбінації в ендшпілі. Елементарні методи оцінки ситуацій, що утворилися. Використання простих комбінаційних ідей на практиці.</p> <p>Розгляд шахових партій майстрів.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Переваги у співвідношенні сил: король, ферзь проти короля; тура, король проти короля.</p> <p>Реалізація суттєвих матеріальних переваг в простих закінченнях. Патові ситуації, як їх не допустити з перевагою сил. Бачення закінчення партії, її результат – мат чи пат.</p> <p>Розв’язування шахових комбінаційних діаграм, що завершуються шахом, матом.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Елементарні пішакові закінчення.</p> <p>Перетворення пішака на іншу фігуру.</p> <p>Правила проведення змагань з шахів.</p> <p>Правила поведінки за шаховою дошкою.</p> <p>Вибір ходу. Розв’язування шахових комбінацій, завдань. Гра в шахи.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Гра в шахи – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра в шахи за допомогою комп’ютерних програм.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання гри в шахи.</p> <p>Пошук інформації засобами Інтернет.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шахи).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху</p> <p>Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних подіях.</p> <p>Інтегровані завдання.</p> <p>Розв’язування шахових діаграм.</p> <p>Удосконалення вмінь та навичок основам гри в шахи. Гра «всліпу».</p> <p>Віртуальні шахи.</p> <p>Шахові завдання, етюди.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських подіях</p>
---	--	---

**Варіативний модуль  
БАСКЕТБОЛ 3x3**

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</p>	<p>Історія розвитку українського баскетболу 3x3 та його місце на міжнародному рівні.</p> <p>Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ..</p> <p>Місце українського баскетболу 3x3 на сучасному етапі та олімпійському русі. Амплуа гравців . Правила жеребкування, тривалості гри, час на атаку. Порушення правил гри. (командні фоли, неспортивний та дискваліфікаційний фол) Покарання гравців.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості,</p>	<p>Практичне виконання Формування життєво необхідних навичок, ігрових дій на різних етапах навчання баскетболу у 3x3.</p> <p>Навчання тактичними діями у нападі та захисті. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> <p>Ловіння і передачі м’яча, вибір місця для одержання передачі м’яча.</p> <p>Технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри;</p> <p>Перехват м’яча під час передачі.</p>

<p>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>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>сили вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Поєднання способів пересування.</p> <p>Пересування гравців без м'яча; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, ведення м'яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника техніку виконання штрафного кидка; обманні рухи (фінти); протидія нападаючому гравцю з м'ячем.</p> <p>Ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри;</p> <p>Участь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами.</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у баскетбол 3x3, участь у навчальній грі.</p> <p>Контроль навантаження, самопочуття під час та виконання фізичних вправ.</p>	<p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри баскетбол 3x3, участь у навчальній грі за спрощеними правилами</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Досягнення українських спортсменів, діячів культури і науки як інструмент патріотичного виховання молоді».</p> <p>«Значення фізичної культури і спорту в житті школяра. Профілактика шкідливих звичок».</p> <p>Квест «Визнач на помилку та виконай правильно».</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Баскетбол 3x3 – олімпійський вид спорту».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.</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., Коломоєць 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>