

СХВАЛЕНО  
Протокол засідання педагогічної ради  
Новошляхівського ЗЗСО I-III ступенів  
31 серпня 2023 р. №2

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Керівник закладу Зоя ГЛУЗД



Новошляхівський ЗЗСО I-III ст.  
Кіптівської сільської ради Чернігівської області

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

*з фізичної культури*

*(3 год/тиждень)*

*для 5 класу*

*(адаптаційний цикл базової середньої освіти)*

*на 2023/2024 навчальний рік*

Розроблено на основі модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші)

*«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»*

наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>

Підготував вчитель фізичної культури Примаєв Б.І.

Серпень 2023 р.

## ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка.....	3
2. Мета та завдання навчального предмету «Фізична культура» .....	3
3. Пріоритетні напрямки викладання предмету «Фізична культура» у здобутті базової середньої освіти.....	5
4. Компетентнісний потенціал навчального предмету «Фізична культура».....	7
5. Структура навчального предмета «Фізична культура» протягом адаптаційного циклу (5-6 класи).....	11
6. Шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура».....	12
7. Оцінювання освітніх досягнень.....	14
8. Розподіл годин та очікувані результати навчання за темами.....	20
9. Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка».....	20
10. Варіативні модулі.....	25
11. ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА.....	25
12. БАСКЕТБОЛ 3*3 .....	27
13. БАСКЕТБОЛ.....	29
14. ДОДЖБОЛ.....	31
15. ФУТЗАЛ.....	33
16. ВОЛЕЙБОЛ.....	34
17. ФУТБОЛ .....	35
18. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.....	38
19. ГІМНАСТИКА.....	39
20. РУХЛИВІ ІГРИ.....	41
21. ШАХИ .....	42
22. ШАШКИ .....	43
Додаток 1.....	46
Додаток 2.....	47

## 1. Пояснювальна записка

**Навчальна програма** — нормативний документ, який окреслює коло основних знань, умінь та навичок, що підлягають засвоєнню з навчального предмету., а також містить перелік тем матеріалу, що вивчається, рекомендації щодо кількості годин на кожен тему курсу. Навчальна програма – це комплексний освітній документ, який у 5-6 класах реалізовує наступність між початковою і базовою освітою у вигляді курсу «Фізична культура» й закладає основу для подальшого впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти. Навчальну програму з фізичної культури складено на основі модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (**автори:** Педан О.С., Коломєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Дервянко, В.В. Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М та інші) «Рекомендована Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08. 2022 року №752

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

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.

### **1.1. Мета та завдання навчального предмету «Фізична культура»**

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

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високого рівня розвитку моральних якостей.

**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.

## **1.2. Пріоритетні напрямки викладання предмету «Фізична культура» у здобутті базової середньої освіти.**

Програмою передбачено вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти (5 клас).

**Основною ідеєю** концепції побудови навчальної програми з фізичної культури є:

- гармонійний фізичний розвиток особистості учня;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя;
- освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів вправ – значення рухової активності, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями і видами рухової

активності протягом життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

- забезпечення учням індивідуального вибору варіативних модулів чи рухової активності для кожного уроку, формування великого запасу рухових вмінь та навичок, необхідних у повсякденному житті, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і елементами фізкультурно-спортивної діяльності;
- забезпечення протягом навчального року наскрізного розвитку фізичних якостей учнів, забезпечення оптимального для кожного учня рівня фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму;
- розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація учнів у процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки;
- застосування гендерного підходу у виборі елементів виду фізкультурно-спортивної діяльності чи рухової активності;
- забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою; ігрова спрямованість та забезпечення високої рухової активності та високої моторної щільності уроку.

## 2. Компетентнісний потенціал навчального предмету «Фізична культура»

Провідним засобом реалізації вказаної мети є компетентнісний підхід до організації навчання Новошляхівської ЗОШ I-III ст. на основі ключових компетентностей як результату навчання. Фізична культура разом із іншими навчальними предметами та інтегрованими курсами сприяє формуванню ключових компетентностей учнів. Компетентнісний потенціал навчального предмета «Фізична культура» представлено в таблиці:

	Ключові компетентності	Компоненти
1	<b><i>Вільне володіння державною мовою</i></b>	<b>Уміння:</b> правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами. <b>Ставлення:</b> усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.
2	<b><i>Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами</i></b>	<b>Уміння:</b> за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.

		<p><b>Ставлення:</b> усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.</p>
3	<b>Математична компетентність.</b>	<p><b>Уміння:</b> використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.</p> <p><b>Ставлення:</b> усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.</p>
4	<b>Компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій</b>	<p><b>Уміння:</b> організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.</p> <p><b>Ставлення:</b> розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.</p>
5	<b>Інноваційність</b>	<p><b>Уміння:</b> боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях; презентувати власні ідеї, бачення мобілізувати ресурси (зокрема нематеріальні та цифрові) навчання, спілкування, впровадження інноваційної діяльності; ефективно використовувати різні комунікативні стратегії для</p>



		розв'язання життєво важливих проблем, зокрема в ситуаціях неоднозначності та непевності. <b>Ставлення:</b> ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, відкритість до інновацій, готовність продукувати нові ідеї, спонукати до цього інших; морально-етична відповідальність за власні вчинки; усвідомлення необхідності поєднання інноваційного поступу особистості/суспільства із морально-етичними нормами, стратегіями толерантної комунікації та міжкультурної взаємодії.
6	<b>Екологічна компетентність</b>	<b>Уміння:</b> свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності <b>Ставлення:</b> усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.
7	<b>Інформаційно-комунікаційна компетентність</b>	<b>Уміння:</b> використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності. <b>Ставлення:</b> усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.
8	<b>Навчання впродовж життя</b>	<b>Уміння:</b> розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб;

		<p>шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.</p> <p><b>Ставлення:</b> розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.</p>
9	<b>Громадянські та соціальні компетентності</b>	<p><b>Уміння:</b> організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою; санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, контролювати свій стан у процесі занять фізичною культурою.</p> <p><b>Ставлення:</b> поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.</p>
10	<b>Культурна компетентність</b>	<p><b>Уміння:</b> виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.</p> <p><b>Ставлення:</b> усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету.</p>
11	<b>Підприємливість і фінансова грамотність</b>	<p><b>Уміння:</b> реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користуватися власними перевагами і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); зіставляти фінансовий зиск та морально-етичні ризики, якщо вони виникають</p> <p><b>Ставлення:</b></p>

	ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; розуміння ролі комунікативних умінь для успішної самореалізації, зокрема у професійній кар'єрі та діловому середовищі; усвідомлення важливості володіння державною мовою та спілкування іноземними мовами для забезпечення добробуту і фінансового успіху; готовність обстоювати важливість збільшення доходу, ощадливості та раціонального використання коштів із дотриманням морально-етичних норм.
--	---

### 3. Структура навчального предмета «Фізична культура» протягом адаптаційного циклу (5-6 класи)

Згідно з Державним стандартом базова середня освіта охоплює два цикли – 5-6 класи (*адаптаційний цикл*) і 7-9 класи (*базове предметне навчання*). Під час реалізації адаптаційного циклу логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність вивчення тем від 5 до 6 класу, врахувати інтегровані, міжпредметні (з предметами соціальної та здоров'язбережувальної галузі) та міжгалузеві зв'язки (з громадянською та історичною, природничою, мовно-літературною та іншими освітніми галузями).

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

Змістове наповнення варіативної складової вчитель фізичної культури **Новошляхівської ЗОШ І-ІІІ ст.** сформував із модулів, запропонованих модельною програмою. На вибір учнів **упродовж року** запропоновано 12 варіативних модулів. Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається на початку кожної чверті із 3 модулів запропонованих школою. Кожної навчальної чверті учень/учениця обирає нові варіативні модулі. Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі будуть проводитись оздоровчі масові заходи (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. Окремі заходи можуть проводитися в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових заходів долучати

батьків (інших членів родини) у якості учасників і глядачів. *Критеріями відбору варіативних модулів є:* наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням завчасно до початку чверті. Курс фізичної культури структурований за варіативними модулями.

### **3.1. Шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура»**

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

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

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

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

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

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

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

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

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

У разі відставання в розвитку фізичних якостей 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. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі. При оцінюванні освітніх досягнень слід послуговуватися методикою **формуванняльного оцінювання**.

#### 4. 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.

Державний стандарт початкової освіти, Закон України «Про повну загальну середню освіту» визначають *формувальне оцінювання* серед основних різновидів оцінювання. **Формувальне оцінювання** – це оцінювання під час навчання і «для навчання» (англ. – «assessment for learning»). «Формувальне» (англ. – «formative») – тому що, на відміну від підсумкового, має на меті формування (або форматування) освітнього процесу з урахуванням освітніх потреб кожного учня задля більш ефективного формування необхідних знань, умінь та ставлень. «Оцінювання» не обмежується виставленням оцінки. Це послідовна змістовна взаємодія між учнем, учителем і батьками, щодо освітніх досягнень учня на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв.

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

До компонентів успішного застосування *формувального оцінювання* відносяться:

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

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

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

У процесі навчання об'єктом оцінювання є діяльність учня для досягнення цілей навчання на відповідному етапі освітнього процесу. Отже, розроблення освітніх цілей 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. 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.** Практика показує, що розроблення критеріїв 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. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовується порівняння двох самооцінок: прогностичної та ретроспективної. Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем власної роботи, але й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно також використовувати взаємооцінювання, однак без надмірного захоплення цією формою.

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

Даною навчальною програмою передбачене застосування практик формульованого оцінювання з одночасним використанням результатів 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, формування загальної культури оцінювання та впровадження внутрішнього моніторингу якості освітніх послуг на рівні шкіл.

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

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

а) **практичної**, а саме:

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

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

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

б) **цифрової**, зокрема:

- результати тестування з використанням Інтернет технологій;

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

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

- створення електронного портфоліо;

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

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

- письмової, зокрема шляхом тестування тощо.

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

- очікувані результати навчання на відповідному етапі освітнього процесу;
- на динаміку формування ключових компетентностей, а саме: вільне володіння державною мовою, здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, математична компетентність, компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій, інноваційність, екологічна компетентність, інформаційно-комунікаційна компетентність, навчання впродовж життя, громадянські та соціальні компетентності, культурна компетентність, підприємливість і фінансова грамотність;
- наскрізні вміння, а саме: читати 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 проводиться тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме:

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

*Поточне оцінювання* динаміки результатів тестування фізичних якостей рекомендується здійснювати декілька разів протягом навчального року під час уроку. При цьому не варто акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки чи їх частини для прийомки тестів. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування свої

черги на тестування. Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносяться до персональної порівняльної таблиці учня/учениці (додаток 1). Проведення поточного оцінювання (тестування) фізичних можливостей учнів, його зміст та час проведення вчитель обирає з урахуванням пори року, матеріальної бази школи. Наведені вище вправи можуть бути доповнені іншими вправами (на розсуд учителя). Орієнтовні середні показники динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів 5-х класів надані у додатку 2 містять результати, що характеризують належний («безпечний») рівень умінь і навичок школярів певного віку. Дані показники не можуть використовуватися для порівняльного оцінювання освітніх досягнень учнів/учениць. Відповідно до завдань навчальної програми, формуючого впливу оцінювання, підвищення мотивації учнів до самовдосконалення рекомендується застосовувати такі компоненти для підсумкового оцінювання:

<b>Компонент визначення</b>	<b>% у визначенні навчальних досягнень</b>	<b>Спосіб оцінювання</b>
Ставлення до уроків, відвідування, активна участь, підготовленість до уроку	10%	Спостереження вчителя
Навички і вміння, визначені навчальною програмою, вміння застосовувати їх у повсякденному житті, в ігрових та змагальних ситуаціях	20%	Моніторинг, спостереження вчителя, самооцінювання
Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість)	20%	Моніторинг, тестування, формувальне оцінювання
Особистий прогрес учня/учениці у показниках фізичної підготовленості	20%	Моніторинг, тестування, формувальне оцінювання
Знання та їх застосування на практиці (основні поняття,	15%	Спостереження вчителя,

визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо)		самооцінювання
Поведінка: соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та у позаурочних заходах	15%	Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, самооцінювання
<b>Всього</b>	<b>100%</b>	

## 5. Розподіл годин та очікувані результати навчання за темами

Навчальна програма розрахована на **3 години на тиждень** (всього 105 годин/рік)

### 5 КЛАС

**Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка»**  
(всього 105 годин - реалізовується упродовж кожного уроку)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<b>Теоретико-методичні знання</b>		
<i>пояснює</i> мету виконання фізичних вправ <i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ <i>пояснює</i> наслідки недотримання правил безпеки <i>пояснює</i> , як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини <i>пояснює</i> шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин	Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним. Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті. Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями. Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку. Основи здорового способу життя. Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і	<i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо. <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії;

*знає і пояснює*, що вольові якості формуються у процесі виконання фізичних вправ аналізує особливості фізичних вправ, їх вплив на розвиток фізичних якостей, рівень підготовленості, стан здоров'я, тощо.

*розвиває* свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання і виконання вправ

*аналізує та оцінює* правильність виконання фізичних вправ нестандартно вирішує рухові та інші завдання *виконує* різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності

*обґрунтовує* користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності

*знає* про важливість дотримуватися етичних норм у руховій діяльності

*пояснює* важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності

*знає* про існування допінгу, пояснює його згубний вплив на здоров'я

*дотримується* етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності

*розповідає* про техніку виконання фізичних вправ

*обґрунтовує* підбір засобів за завданням учителя

*застосовує* нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, способів виконання вправ, у процесі спортивно-ігрової діяльності

*усвідомлює* значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання *знає* факти, явища фізичної культури і спорту *обізнаний/обізнана* із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських,

чому модно бути здоровим Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм.

Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці.

Що таке фізична вправа, фізична активність, спорт, фізичні якості? Розвиток фізичних якостей – основа твого успіху. Фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей.

Правила змагань з обраних варіативних модулів

Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності.

Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності

Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності

Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності

Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін. Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності? Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини.

Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності.

Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ.

Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності.

проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.

*Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:*

пошук інформації, знань на задану тему;

підбір і розробка рухових дій за завданням

вчителя; складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань

*Групова та парна робота:* виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; інтегрованих робіт/практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо.

*Індивідуальна робота:* самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами; розв'язання задач, прикладів,

<p>Паралімпійських іграх та інших змаганнях розповідає про історію виникнення Олімпійського руху <i>аналізує</i> власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками <i>вирізняє</i> ознаки втоми в результаті фізичного навантаження пояснює вплив емоцій на стан здоров'я <i>пояснює</i>, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p>	<p>Захоплюючий світ спорту. Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені. Від Стародавньої Греції до сучасної України. Основи самоконтролю під час занять та виконання фізичних вправ. Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини. Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами. Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники. Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності.</p>	<p>написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д. навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання. Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). <i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>
--	--	---

### Загальна фізична підготовка

<p>Визначає мету загальної фізичної підготовки.</p> <p>Знає і розуміє основні складові і компоненти загальної фізичної підготовки</p> <p>Виконує вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи, пересування, тощо)</p> <p>Знає і виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості.</p> <p>Володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної</p>	<p><i>Стройові вправи:</i> перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два; рух уперед з кроку на місці; ходьба «змієюю».</p> <p><i>Додаткові вправи:</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p><i>Музично-ритмічні та танцювальні вправи:</i> танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо. загальнорозвивальні вправи: - загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. вправи для розвитку швидкості виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і відносно простими за координацією; <i>Розвиток швидкості в циклічних локомоціях:</i> рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або варіативною частотою та з різних</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювальноілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення</p>
--	---	--

<p>плоскостопості</p> <p>Називає основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви.</p> <p>Визначає та виконує, під керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей.</p> <p>Знає і використовує на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ</p> <p>Виконує довготривалі фізичні вправи долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя концентрує, довільно переключає увагу підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки, бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ</p>	<p>вихідних положень; біг з максимальною або варіативною частотою рухів, стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4x9м, біг «по швидкісній драбині», «Формула – 1»); швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та присіду; стрибки на скакалці та ін.; вправи на розвиток сили: вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60% граничного, помірний темп виконання, паузи до повноцінного відновлення; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах; вправи на розвиток сили за типом обтяження: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженим опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо); виштовхування один одного з кола, тощо); вправи у самоопорі; вправи на тренажерах; вправи на розвиток сили більшості м'язових груп; вправи вибіркового розвитку сили певних м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи. швидкісно-силові якості; прискорення з різних вихідних положень; біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється; напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі; ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі; естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою; вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається</p>	<p>пошукових завдань: - підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань;</p> <p><i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових рухових завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, а також навичок комунікації під час рухової діяльності тощо.</p> <p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання.</p> <p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p>
---	--	--

дотримується техніки рухової дії у стандартних умовах, виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення

Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності

Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності

Усвідомлює важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час

*Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності*

правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 20-30% від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії складає 6-8, кількість серій в уроці — 2-3; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору. гнучкості; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика; силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилів; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням; пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розмахування; пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо; утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості; витривалості; вправи для загальної витривалості; рівномірний біг початку підготовчої частини; вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості скелетних м'язів; вправи з можливістю тривалого виконання (від кількох хвилин і більше), ходьба, біг (повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, естафетний) (слід починати з 250 м. згодом учні зможуть вільно пробігати 700-800 м і більше); повторний біг 4×30 м; 2×60 м плавання, біг на лижах, ковзанах, велосипеді; циклічні вправи, спортивні та спеціально підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими обтяженнями; колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант; елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку

*Інтегровані завдання:*  
Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.



витривалості. Спритності використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правші і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань); ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; єдиноборства; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загальнорозвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4x9 м, 3x10 м, 10x10 м; стрибок угору з поворотом на задане число градусів; стрибок в довжину з місця на точність приземлення; стійки в різних положеннях на одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу; вправи на точність влучання у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані тощо. При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою.

### **Варіативний модуль ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

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

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує</b> історію розвитку дитячої легкої атлетики;</p> <p><b>називає:</b> види дитячої легкої атлетики; правила безпеки;</p> <p><b>бере участь:</b> у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів)з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу</p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять дитячою легкою атлетикою;</p>	<p>Історія розвитку дитячої легкої атлетики. Види дитячої легкої атлетики.</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p> <p>Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань</p> <p>Старт та стартовий розбіг.</p> <p>Біг 30 м, біг 60 м.</p> <p>Прискорення, повторний біг.</p> <p>Рівномірний біг до 500 м</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики).</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p><i>Диференціація та індивідуалізація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах,</p>

**виконує:** - спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань;

- старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60м, рівномірний біг до 500м(без урахування часу); прискорення 10–30м;
- стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»;
- метання малого м'яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль
- техніку виконання: бігу, стрибків, метання;
- рівномірний біг (кросовий ) до 8 хв.
- біг за сигналом (зоровим, слуховим).
- біг зі зміною напрямку.
- біг з поворотом на різні відрізки,
- біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку,
- біг по маркерам з різним завданням.
- подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню.
- стрибки на місті.

Стрибки з просуванням вперед.

- стрибки у глибину (висота 20см, 30см),
- стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см). - вертикальні стрибки догори обома ногами.
- стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч.
- стрибки на «швидкісній драбині».
- стрибки через скакалку.
- спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, з захлестом гомілки, багатоскоки, біг на прямих ногах.
- спеціально – бігові вправи на «швидкісній драбині» : біг з високим підніманням стегна, біг із

Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»

Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль

*Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ.* Техніка виконання: бігу, стрибків, метання. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи. Вправи на комунікацію.

*Бігові види:* біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 - 30 см), біг з перешкодами (слалом), біг «по швидкісній драбині».

«Формула – 1»

змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.

*Практичне виконання* рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.

*Пошукові (творчі) завдання* передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини).

Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: *індивідуально, в парах та командою.*

*Інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання дитячої легкої атлетики

<p>захлестом гомілки, біг на прямих ногах.</p> <p>- вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках. - метання дитячого спису,</p> <p>- метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, «обертальну» ходьбу; <b>відтворює:</b> вправи з заданим ритмом;. дистанцію «Формули - 1» (гладкий біг, бар'єрний біг;</p> <p><b>володіє:</b> технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку</p> <p><b>має уявлення:</b> техніки бігу з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), техніки стрибка у довжину з місця, метання набивного м'яча (вага 500г) стоячи на колінах, техніки передачі естафетної палички (кільця, м'ячика).</p> <p><b>готується:</b> до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп)</p>		
---	--	--

**Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ 3\*3**  
(автори: Гусев В. Г., Власюк П. В., Дикий О. Ю.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає:</b> історію розвитку українського баскетболу 3х3; загальні правила гри, розміри майданчика, особливості гри та зарахування очок баскетболу 3х3, склад команди.</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> основні стійки баскетболіста; розміщення гравців на майданчику для гри у баскетбол 3х3; веденням м'яча правою та лівою рукою на місці та в русі; ловінням і передачами м'яча ;пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома</p>	<p>Історія розвитку українського баскетболу 3х3. Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців). Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.</p> <p>Особиста гігієна учня/учениці. Правила</p>	<p><i>Практичне виконання.</i> Загальна та спеціальна фізична підготовка. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей.</p> <p>Пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі; .</p> <p>Ведення м'яча на місці та в русі правою</p>

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

<p><b>Називає</b> спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.</p>		<p><i>Інтегровані завдання</i> Роль фізичної культури для збереження здоров'я учнів при вивченні інших предметів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні баскетболу 3x3</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях:</i> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях та Гімназіаді учнівської молоді.</p>

## **Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ**

(автор: Лакіза О. М.)

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> історію розвитку баскетболу; основні етапи розвитку правил гри; розміри баскетбольного майданчика; основні правила гри.</p> <p><b>Визначає:</b> баскетбол як важливий фактор зміцнення здоров'я людини.</p> <p><b>Усвідомлює:</b> основні прийоми техніки й варіанти тактики гри. Основні правила гри.</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпечної поведінки під час занять баскетболом та змагань.</p>	<p>Історія розвитку баскетболу.</p> <p>Основні правила гри. Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини.</p> <p>Основні поняття техніки й тактики гри.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять баскетболом.</p> <p>Гігієна тіла, одягу, спортивної форми,</p>	<p><i>Пошукові завдання:</i> (пошукові завдання передбачають самостійний індивідуальний або груповий пошук і підбір інформації) історичні факти з розвитку баскетболу, цікаві приклади, результати змагань на етапах розвитку гри; основні правила гри; опис техніки ігрових прийомів і основ тактики гри.</p> <p><i>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми)</i> «Заняття баскетболом – важливий фактор зміцнення здоров'я школяра»,</p>

	режимудня.  Спеціальні засоби фізичної підготовки, рухливі	«Основні правила гри»,
<p><b>Використовує:</b> базові гігієнічні норми під часі після занять; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та кистей рук, гнучкості; серійні стрибки та стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Свідомо ставиться до власного здоров'я.</p> <p><b>Виконує:</b> прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4 × 5 м. техніку утримання і укривання м'яча; техніку ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей; однією рукою (правою, лівою) від плеча на місці та в русі; фінтами.</p> <p><b>Приймає участь:</b> у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями зпересуваннями, веденням та передачамим'яча.</p> <p><b>Володіє:</b> вірною технікою виконання стійок баскетболіста. способами пересувань у нападі захисті, різновидами зупинок і поворотів, стрибками вгору з однієї та двох ніг, з місця та у русі; різновидами техніки ведення м'яча на місці та в русі (почергово правою та лівою рукою) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; з опором захисника.</p> <p><b>Демонструє:</b> техніку виконання кидка м'яча з близької дистанції з місця та у русі, після подвійного кроку з відскоком від щита; кидки двома руками зверху (дівчата), однією рукою (хлопці); техніку виконання штрафного кидка; взаємодії з партнерами</p>	<p>ігри та естафети</p> <p><b>Пересування</b></p> <p>Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті.</p> <p>Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки.</p> <p><b>Передачі, ловіння м'яча</b></p> <p>Утримання і укривання м'яча. Передачі двома і однією рукою на місці та в русі. Ловіння м'яча.</p> <p><b>Ведення м'яча</b></p> <p>Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча.</p> <p><b>Кидки м'яча</b></p> <p>Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти.</p> <p>Взаємодії з партнерами під час ігор.</p>	<p>«Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою»,</p> <p>«Безпека та дисципліна – запорука спортивних досягнень».</p> <p>«Якісна фізична підготовка - основа зміцнення збереження здоров'я юних баскетболістів».</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів.</p> <p><i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків та внутрішньо шкільних конкурсів.</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> пошук відео матеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів</p> <p><i>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми)</i> «Сучасна техніка виконання різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті»</p>

під		<i>Практичне виконання:</i> рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча.
час ігор.  <i>Застосовує:</i> технічні прийоми у нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час рухливих і підвідних ігор; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча  <i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.  <i>Контролює</i> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.		<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у пересуванні, веденні та передачах м'яча під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів.  Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».

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

<i>Очікувані результати навчання</i>	<i>Пропонований зміст навчального предмета</i>	<i>Види навчальної діяльності учнів</i>
<b>характеризує</b> історію розвитку додзболу;	Історія розвитку українського додзболу.	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії додзболу).

<p><b>Називає:</b> загальну характеристику гри доджбол, назви ліній, розміщення гравців на майданчику;</p> <p>правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпечної поведінки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p><b>виконує:</b> стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі);</p> <p><b>характеризує:</b> розміщення гравців на майданчику;</p> <p><b>виконує:</b> пересування в стійці доджболіста</p>	<p>Загальна характеристика гри доджбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна гравця. Правила здорового способу життя;</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи Стойка доджболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці доджболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча.</p> <p>Кидки м'яча однією рукою зверху над собою намісті, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних</p>	<p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив доджболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу.</p>
<p>(вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча зверху, від стіни, в парах, в колонах; ловіння м'яча знизу, від стіни;</p>	<p>колонах. Кидки м'яча знизу однією рукою, від стіни.</p> <p>Рухлива гра «Вибивний», «Мисливець і</p>	



<p><b>бере участь</b> у рухливій грі «Вибивний», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший? тощо»</p> <p><b>вміє</b> боротися, гідно поводитися у разівиграшу чи поразки.</p> <p><b>контролює</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p>	
---	---	--

**Варіативний модуль ФУТЗАЛ**  
(автори: Шостак Є. Ю. Новік С. М., Момот О. О.)

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Пояснює</b> правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою; Характеризує історію розвитку футзалу; поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості;</p> <p><b>Дотримується</b> правил гігієни та санітарії, безпечної поведінки на уроках і під час позакласних</p>	<p>Гігієнічні вимоги під час занять. Зародження футзалу в світі. Розвиток футзалу в Україні. Правила безпечної поведінки на уроках і під час занять футзалом в позаурочний час. Споруди та обладнання для гри у футзал. Загальні ігрові положення гри у футзал. Шиккування, ходьба,</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих</p>

фізкультурних занять;  
**Називає** основні елементи техніки;  
**Свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших;  
**Виконує** організовуючі вправи, різновиди ходьби та бігу, вправи для розвитку фізичних якостей необхідних у грі футзалом; вправи з елементами футзалу для розвитку фізичних якостей;  
*пересування* різними способами, які застосовують у футзалі; пересування: поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем;  
*удари по м'ячу* ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться; удари по м'ячу головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку (м'яч зменшеної ваги);  
*зупинки м'яча*: зупинка м'яча підшвою;  
*ведення м'яча*: підшвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча зі зміною напрямку;  
*жонглювання м'ячем*: ногою, стегном.  
**Володіє**: технікою виконання вправ;  
**Характеризує** основні технічні прийоми футзалу й особливості їх виконання;  
**Бере участь** у грі футзал за спрощеними правилами.  
**Контролює**: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан;

біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах), вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» біг; рухливі ігри. Пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; прискорення та ривки з м'ячем; естафети та спортивні ігри баскетбол, гандбол за спрощеними правилами з елементами футзалу. Пересування: поєднання різновидів бігу зі стрибками, поворотами, зупинками; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться; удари по м'ячу зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; ведення м'яча підшвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча зі зміною напрямку; жонглювання м'ячем: ногою, стегном. Гра у гандбол чи баскетбол за спрощеними правилами з елементами футзалу та безпосередньо гра у футзал за спрощеними правилами.

прикладів про вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів з змагань, опису виконання технічних елементів, автобіографічні події відомих футзалістів тощо) для використання командою чи класом на уроках футзалу.  
**Обговорення та дискусії** (орієнтовні теми) Командна взаємодія у футзалі – шлях до успіху! Здоровий спосіб життя – запорука спортивного успіху. Рух – це життя.  
**Квест** «Ми за здоровий спосіб життя»  
**Проектна діяльність** з розподілом на групи і команди Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елементу.  
**Інтегровані завдання** поєднання рухів та вправ з футзалу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.  
**Участь у конкурсах** та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, флешмобах.

### **Варіативний модуль ВОЛЕЙБОЛ** (автори Гусєв В. Г., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ар.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<b>знає</b> : історію розвитку українського волейболу; загальні правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки; розміщення гравців та правила переходу на майданчику;	Історія розвитку українського волейболу. Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).	<b>Фронтальний</b> : обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії волейболу). <b>Індивідуальний</b> : диференціація та

<p><b>володіє та використовує:</b> пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), обирає вихідне положення для передач та прийому м'яча; передачі м'яча двома руками зверху над собою, від стіни, в парах, в колонах; прийом м'яча двома руками знизу з накидання партнера ;</p> <p><b>уміє:</b> виконувати стрибкові вправи; спеціальні та підвідні вправи волейболіста, вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності;</p> <p><b>пояснює:</b> значення спеціальної фізичної підготовки волейболіста , роль підвідних та імітаційних вправи у навчанні гри у волейбол; причини вдалих та невдалих спроб виконання подач, передач та ударів;</p> <p><b>взаємодіє:</b> з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри та інших видів рухової діяльності;</p> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх та естафетах;</p> <p><b>дотримується:</b> правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять волейболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни; <b>називає:</b> спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей;</p> <p><b>вміє:</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;</p> <p><b>контролює:</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>усвідомлює:</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. Особиста гігієна учня. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила гри у волейбол.</p> <p>Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.</p> <p>Базові стійки та пересування. Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах.</p> <p>Прийом м'яча двома руками знизу від стіни, в парах, в колонах; з накидання партнера тощо.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Рухливі ігри та естафети</p>	<p>індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив волейболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу.</p>
---	--	--

**Варіативний модуль ФУТБОЛ**  
(автор: Столітенко Є.В.)  
5 КЛ

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає</b> історію розвитку футболу.</p> <p><b>Усвідомлює</b>, що спортивна гра «Футбол» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо.</p> <p><b>Дотримується</b> правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу.</p> <p><b>Володіє</b> технікою виконання вправ.</p> <p><b>Виконує</b> вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Історія розвитку футболу. Правила гри у футбол.</p> <p>Правила безпеки на уроках футболу.</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; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p> <p><i>Пересування:</i> поєднання бігу зі стрибками,</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</p>
<p><b>Виконує:</b> <i>пересування:</i> поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі;</p> <p><i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвоюта внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить;</p>	<p>зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем.</p> <p><i>Удари по м'ячу ногою:</i> удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі.</p> <p><i>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба.</p>	<p>навчичок.</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</p>

<p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісіркою», а також поміж стійок (фішок); ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча вивченими способами на дальність;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p><i>фінти</i> «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ;</p> <p><i>відбирання м'яча,</i> атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.</p> <p><b>Застосовує:</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника;</p> <p>взаємодію двох і більше гравців;</p> <p>взаємодію з партнерами під час організації</p>	<p><i>Зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи.</p> <p><i>Ведення м'яча:</i> ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.</p> <p><i>Відволікальні дії (фінти):</i> фінти в умовах виконання ігрових вправ.</p> <p><i>Відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.</p> <p><i>Вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча вивченими способами на дальність.</p> <p><i>Жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p><i>Елементи гри воротаря:</i> ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів.</p> <p><i>Індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі;</p>	<p>самостійно.</p> <p>Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи.</p> <p>Фронтальна форма виконання вправ. Колова форма виконання вправ.</p>
<p>атаки;</p> <p>вибір позиції стосовно суперника та протидію отриманню ним м'яча; «закривання».</p>	<p>«відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника.</p> <p><i>Групові дії в нападі:</i> взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки.</p> <p><i>Індивідуальні дії в захисті:</i> вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання».</p>	

**Варіативний модуль НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС** (автори: Бакіко І. В., Цьось А.В., Ребрина Ан. Ар.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Характеризує</b> історію розвитку настільного тенісу; <b>Розкриває</b> місце українського та регіонального настільного тенісу на сучасному етапі;</p> <p><b>Називає</b> об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі;</p> <p><b>Володіє</b> знаннями про основний інвентар для гри в настільний теніс; основною стійкою; способами тримання ракетки;</p> <p><b>Виконує:</b> <i>ходьбу:</i> боком і спиною вперед, на зігнутих і напівзігнутих ногах («гусячий крок»);</p> <p><i>біг:</i> боком і спиною вперед, з прискореннями, з максимальною частотою рухів ногами, зі швидким і високим підняттям стегна, із швидким нахльостуванням гомілки, по ламаній лінії, з оббіганням на дистанції предметів, зі зміною напрямку руху за свистком; <i>присідання:</i> пружинисті з подальшими максимально швидкими випрямленнями, на носках і повній ступні, на одній нозі;</p> <p><i>стрибки:</i> з місця у довжину; з одного боку в інший; вгору за рахунок пружинистого розгинання стопи; вгору на носках із прямими ногами; через гімнастичну лаву; стрибкові вправи у «стійці тенісиста»; багатократні поштовхом однієї і двома ногами, з положення глибокого присіду; «жабою» вперед-вгору; вгору з високим підняттям стегна; з положення глибокого присіду; зі скалкою на одній, двох і зі зміною ніг (уперед і назад);</p> <p><i>багатоскоки:</i> на одній нозі; з ноги на ногу; поштовхом двома ногами;</p> <p><i>переміщення:</i> однокрокові; багатокрокові; приставні та схресні кроки; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;</p>	<p>Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні. Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс. Спеціальні вправи: ходьба біг присідання стрибкові вправи переміщення. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Вправи для розвитку швидкості реакції. Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди. Хватка ракетки, види хваток. Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Прийом подачі Правила безпеки під час занять настільним тенісом</p>	<p><b>Фронтальний:</b> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії настільного тенісу). Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p><b>Диференціація</b> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><b>Груповий:</b> <i>участь у конкурсах та змаганнях.</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><b>Практичне виконання</b> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив настільного тенісу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з настільного тенісу.</p>

*Імітаційні вправи:* імітація ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці та в русі; поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі **Свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **Дотримується** правил безпеки під час занять настільним тенісом **Вміє** боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. **Контролює** самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.

### **Варіативний модуль ГІМНАСТИКА** (автор Чешейко С. М.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає:</b> історію розвитку гімнастики; види гімнастики</p> <p><b>Володіє</b> та використовує: фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання;</p> <p><b>Вміє:</b> складати комплекси ранкової гімнастики, прості акробатичні комбінації</p> <p><b>Пояснює</b> різновиди гімнастики;</p> <p><b>Виконує</b> вправи загально-фізичної підготовки стройові вправи і прийоми; стрибки; лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних цілей під занять гімнастикою</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час занять гімнастичними вправами;</p> <p><b>Розповідає</b> про гімнастику в режимі дня.</p> <p><b>Називає</b> різновиди гімнастичних вправ</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я.</p> <p><b>Визначає</b> як гімнастика впливає на</p>	<p><b>Теоретичні відомості:</b> Історія розвитку гімнастики. Правила змагань з окремих видів змагальної програми з гімнастики Мінімальні знання про важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям, безпека життєдіяльності на заняттях. Базові вправи та комплекси ранкової гімнастики; самоконтроль, повага до свого здоров'я, обговорення порушень.</p> <p><b>Загальна фізична підготовка:</b> загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні <b>кроки опорний стрибок</b> способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла (козел у ширину, висота 80–90 см); з утриманням основної стійки (о. с.) після приземлення; стрибки через скакалку</p> <p><b>лазіння</b> по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми <b>вправи з рівноваги:</b> вправи на колоді: зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – 3–4 швидких кроки на носках, руки в сторони – мах правою, руки вперед,</p>	<p><b>Практичне виконання</b> рухів і вправ ранкової гімнастики та формування вміння та навички.</p> <p><b>Пошукові завдання</b> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках з гімнастики. <b>Обговорення та дискусії</b> (орієнтовні теми) Гімнастика для здоров'я, самоконтроль, повага до свого тіла, обговорення заходів в режимі дня.</p> <p><b>Проектна діяльність</b> з розподілом на групи і команди</p> <p><b>Гімнастика в режимі дня.</b> Безпека та дисципліна – запорука перемоги.</p> <p><b>Участь у змаганнях</b> участь учнів внутрішньо шкільних, міських та всеукраїнських змаганнях</p>

мах лівою, руки вперед – поворот направо на носках у напівприсіді на  $180^\circ$  – присід, руки вниз – упор стоячи на коліні, руки в сторони – стійка впоперек – зіскок з утриманням о.с. *Акробатичні вправи:*  
*Хлопці* стійка на голові і руках із зігнутими ногами (з допомогою) (на розсуд учителя); «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; два перекиди вперед зліто.  
орієнтовні комбінації елементів вправ:  
в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с.  
*Дівчата:* два перекиди вперед зліто; «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши;  
орієнтовні комбінації елементів вправ: дівчата: в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши–випрямитися–«міст»(з допомогою)– перехід в упор присівши(з допомогою)– о.с.  
виси та упори:  
*Хлопці:* вправи на паралельних брусах (низьких): орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – сід «ноги нарізно» – сід на праве (ліве) стегно – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на  $90^\circ$  з утриманням о. с.; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги; вправи на перекладині (низькій): орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – махом назад;  
*Дівчата:* вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низькій перекладині



(висота 95 см); орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – вис присівши поштовхом двох ніг упор – о.с; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги

**Варіативний модуль РУХЛИВІ ІГРИ** (автори Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.)

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

<p><b>Знає і розуміє</b> організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг;  <b>Володіє</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за правилами рухливих ігор;  <b>Приймає участь</b> у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, змаганнях за спрощеними правилами;  <b>Застосовує</b> загальну рухову активність у рухливих іграх з елементами інших ігор, естафетах, козацьких забавах та інше.  <b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.  <b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування.  Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін. Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у борю» тощо. Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави</p>	<p>цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини).  Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: індивідуально, в парах та командою.  <b>Інтегровані завдання</b> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.</p>
--	--	---

### **Варіативний модуль « ШАХИ »**

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

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає</b> назви шахових фігур.  <b>Розуміє</b> зміст гри в шахи; розміщення фігурта геометрію шахової дошки;  <b>Характеризує</b> історію розвитку гри в шахи,  <b>Називає</b> нумерацію полів дошки.  <b>Володіє</b> прийомами розміщення фігур на дошці на початок гри.  <b>Пояснює</b> правила особистої гігієни, негативні наслідки впливу шкідливих ЗВИЧОК</p>	<p>Історія шахів, поняття про шахівницю.  Назва фігур, Нумерація шахових полів. Назва діагоналей. Геометрія шахової дошки.  Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальний, груповий -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів про появу гри в шахи, опису виконання елементів та технічних прийомів гри).  Бесіда: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я».  Бесіда: «Особиста гігієна».</p>
<p><b>Розуміє</b> ходи шахових фігур, зміст шахової нотації, шахові діаграми.</p>	<p>Шахова нотація. Спеціальні символи шахових фігур для запису ходів. Запис</p>	<p>Індивідуальна творчість і командна взаємодія.</p>

<b>Називає</b> номер ходу, початкове положення шахової фігури та її кінцеве положення після ходу. <b>Пояснює</b> і характеризує спеціальні символи шахових фігур, їх назви.	позиції, шахових фігур. Шахові діаграми. Правила гри в шахи. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	Розташування шахових фігур за діаграмою. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.
<b>Володіє</b> прийомами запису ходів		
<b>Дотримується</b> правил гри в шахи та основних правил безпечної поведінки під час гри .		
<b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.		
<b>Розуміє</b> правила ходу шахових фігур, ситуацію виграшу партії, нічию. <b>Називає</b> правила бою шахових фігур.  <b>Пояснює</b> ходи шахових фігур.  <b>Характеризує</b> початкове положення шахових фігур.	Правила ходу шахових фігур. Правила бою шахових фігур. Виграш партії, нічия. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.	Практичне читання та розташування фігур за діаграмою. Читання діаграм різних етапів гри, формування вмінь і навичок. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в шахи
<b>Володіє</b> прийомами ходу та бою шахових фігур.		
<b>Застосовує</b> під час гри різноманітні ходи шахових фігур, прийоми бою шахових		

### **Варіативний модуль «ШАШКИ»**

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

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<b>Розуміє</b> зміст гри в шашки; розміщення шашок на шашковій дошці; <b>Характеризує</b> історію розвитку гри в шашки, Шашки-100 та шашки-64 (бразильська, російська версія та чеккерс). <b>Називає</b> нумерацію полів на дошці,	Історія гри в шашки, поняття про шашкову дошку. Шашки-100 та шашки-64 (бразильська, російська версія та чеккерс). Початкове розміщення шашок на дошці.	Індивідуальний, груповий - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів про появу гри в шашки, опису виконання елементів та технічних прийомів гри). Бесіда: «Шкідливі звички та їх вплив на

<p><b>Володіє</b> прийомами розміщення шашок на шашківниці на початок гри.  <b>Пояснює</b> правила особистої гігієни, негативні наслідки впливу шкідливих звичок.</p>	<p>Нумерація шашкових полів. Назва діагоналей.          Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>здоров'я».          Бесіда: «Особиста гігієна».</p>
<p><b>Розуміє</b> зміст шашкової нотації.  <b>Називає</b> номер ходу, початкове та кінцеве положення шашки.  <b>Пояснює</b> і характеризує спеціальні значки ходу(слабкий, тихий, сильний, взяттятощо).  <b>Володіє</b> прийомами запису шашкової нотації.  <b>Дотримується</b> правил гри в шашки, основних правил безпечної поведінки під час гри .</p>	<p>Шашкова нотація.          Запис шашкових ходів позиції,          Правила гри в шашки. Хід, взяття, шашка, дамка. Черговість ходу, бою.          Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.          Гра в шашки із записом ходів.          Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p>
<p><b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей</p>		
<p><b>Розуміє</b> . особливість дебюту.  <b>Називає</b> ознаки виграшної партії.  <b>Пояснює</b> ходи шашки, дамки.  <b>Характеризує</b> шашкові діаграми.  <b>Володіє</b> прийомами шашкового ходу, бою шашкою, дамкою..  <b>Застосовує</b> під час гри комбінації, ударні колонки.  <b>Виконує</b> спеціальні індивідуальні вправи</p>	<p>Виграш партії, нічия. Етапи шашкової партії.          Завдання етапів. Закономірність дебюту.          Поняття комбінації. Найпростіші комбінації в дебюті. Типові помилки.          Поняття та ігнорування ударної колонки.          Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Практичне виконання комбінацій на різних етапах гри, формування вмій та навичок.          Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмій та навичок гри в шашки</p>
<p>ля розвитку фізичних якостей.</p>		

<p><b>Розуміє</b> завдання етапів шашкової партії.</p> <p><b>Називає</b> етапи шашкової партії.</p> <p><b>Пояснює</b> закономірності дебюту, найпростіші комбінації в дебюті.</p> <p><b>Характеризує</b> поняття дебют, шашкова комбінація,</p> <p><b>Володіє</b> вмінням вибору вдалої комбінації; знанням.</p> <p><b>Виконує</b> правильні ходи в дебюті, шашкові комбінації, удосконалює гру в шашки.</p>	<p>Вади гри в дебюті. Решітка в позиції.</p> <p>Передчасне вторгнення.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальна творчість і командна взаємодія.</p> <p>Гра в шашки – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм.</p>
<p><b>Вміє</b> оцінювати свої дії, та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в шашки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення комбінацій під час гри, розв'язуванні діаграми.</p>	<p>Розв'язування шашкових позицій і діаграм .Гра в шашки.</p> <p>Гра в шашки-піддавки.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих діаграм, комбінацій).</p> <p>Гра в шашки – шлях до креативного успіху.</p> <p>Інтегровані завдання. Поєднання рухів та навичок. Розв'язування шашкових діаграм.</p>

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

Лист контролю фізичної підготовленості учня \_\_\_\_\_(клас,школа)

\_\_\_\_\_

Прізвище                      Ім'я                      клас                      вік(років)

Показники фізичного розвитку і підготовленості	Початок навчального року		Середина навчального року		Кінець навчального року	
	результат		результат	оцінка	результат	оцінка
Довжина тіла,см						
Швидкість: біг 30 м(с)						
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу						
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи(см)						

## Орієнтовні показники динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів 5-х класів

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			Безпечний рівень 5 клас
	<i>Початковий</i>	<i>Середній</i>	<i>Достатній</i>	
<b>Швидкість: Біг 30 м (с)</b>	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	<b>дівчата – 7,4 хлопці – 7,0</b>
<b>Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)</b>	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	<b>дівчата – 500 хлопці – 600</b>
<b>Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)</b>	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	<b>дівчата – 5 хлопці – 2</b>
<b>Сила: підтягування (кількість разів) (хлопці у висі; дівчата у висі лежачи)</b>	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	<b>дівчата – 3 хлопці – 2</b>
<b>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (хлопці від підлоги, дівчата від лави)</b>	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	<b>дівчата – 4 хлопці – 4</b>
<b>Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)</b>	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	<b>дівчата – 13,4 хлопці – 12,6</b>
<b>Швидкісно-силові: стрибок</b>	Результат, нижчий за	Результат, що	Результат, що	<b>дівчата – 110</b>

<b><i>у довжину з місця (см)</i></b>	результат моніторингу на початку року	відповідає показникам моніторингу на початку року	перевищує показники моніторингу на початку року	<b><i>хлопці – 120</i></b>
<b><i>Метання малого м'яча на дальність (м)</i></b>	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	<b><i>дівчата – 10 хлопці – 15</i></b>
<b><i>Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)</i></b>	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	<b><i>дівчата – 10 хлопці – 15</i></b>

*\* Результати, надані у таблиці, характеризують належний («безпечний») рівень фізичного здоров'я учня певного віку.*