

**Біленський заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів  
Володимирецької селищної ради**

Схвалено  
Рішенням методичного об'єднання  
«Педагогічні сходи»  
від 28 серпня 2022 р.  
протокол №1

Схвалено  
рішенням педагогічної ради  
від 30 серпня 2022р.  
протокол № 1

**Фізична культура  
Навчальна програма для 5 класу**

Розроблена на основі модельної програми

Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Дервянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші)

Підготував : Роман Кобець

2022/2023 н.р.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

- повага до особистості учня та визнання пріоритету його інтересів, досвіду, власного вибору, прагнень, ставлення у визначенні мети

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

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

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

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

Мета реалізовується комплексом завдань:

- створення умов для формування особистісних якостей та когнітивних властивостей учнів та учениць;
- розширення особистого соціального, культурного і навчального досвіду учнів та учениць в тому числі й під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності;
- формування мети, ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання фізичних вправ, систематичної рухової діяльності і

здорового способу життя;

- створення умов для мотивації до навчання на основі використання потреб та інтересів учнів та учениць;
- формування знань, умінь та ставлення, щодо застосування фізичних вправ, набутого рухового досвіду у різних життєвих ситуаціях;
- формування здатності до моделювання рухової діяльності з врахуванням фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму;
- розвиток природних здібностей під час виконання фізичних вправ, ігрової та змагальної діяльності;
- формування уявлень про факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі;
- формування здатності до контролю фізичного і психоемоційного стану у процесі рухової діяльності;
- формування здатності дотримуватися здорового способу життя, а також правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Завдання навчального предмета:** реалізують вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури,

зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти, які передбачають, що учень/учениця:

- формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання;
- систематично займається фізичною культурою, володіє технікою виконання фізичних вправ;
- усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

**Компетентнісний потенціал** освітньої галузі, визначений у Додатку 21 Державного стандарту базової середньої освіти,

реалізовуватиметься за рахунок комплексу ключових компетентностей, сформованих умінь, ставлень, базових знань.

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

Програмою передбачено вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти (5 клас). Основною ідеєю концепції побудови програми є гармонійний фізичний розвиток особистості учня; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя; формування компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях; освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів фізичних вправ – значення рухової активності, які обумовлюють прагнення і здатність

займатися різними варіативними модулями і видами рухової активності протягом життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; забезпечення учням/ученицям індивідуального вибору варіативних модулів чи рухової активності для кожного уроку, розширення рухового досвіду, вмінь та навичок, необхідних у повсякденному житті, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і фізкультурно-спортивною діяльністю; забезпечення протягом навчального року наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення оптимального для кожного учня/учениці рівня фізичного розвитку; розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація учнів у процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки; застосування гендерного підходу до фізкультурно-спортивною діяльності чи рухової активності; забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою; ігрова спрямованість та забезпечення високої рухової активності та високої моторної щільності уроку.

У шостому класі продовжується і поглиблюється опрацювання учнями концептуальних програмних засад для 5 класу. Ця частина курсу спрямована більшою мірою на отримання теоретичних знань і практичних навичок, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними видами рухової активності і спорту протягом життя; формування здорового способу життя; формування адекватної позитивної самооцінки; формування організаційних здібностей,

дисциплінованості і співпраці в рамках групи, класу, команди; широке використання інтегрованого підходу до засвоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів вправ – значення рухової активності. Наступність у навчанні фізичної культури зберігається також у вимогах програми до очікуваних результатів навчання.

Логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність вивчення тем від 5 до 6 класу. Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріативної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Програма кожного варіативного модуля має містити методичні вказівки, щодо використання його засобів для забезпечення наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і гармонійного фізичного розвитку протягом його використання. Тобто варіативні модулі структурують засоби фізичної культури і не являються окремими темами для вивчення.

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

Повна зміна варіативних модулів відбувається кожної чверті/триместрі. Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається завчасно до початку кожної чверті/триместрі із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після

попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру визначаються 3-4 варіативні модулі, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів.

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

Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі проводяться фізкультурно-оздоровчі масові заходи за програмою ліг активних учнів і учениць здорової України (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. Частина фізкультурно-оздоровчих заходів можуть проводитися в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів долучати батьків (інших членів родини) у якості учасників і глядачів. Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів і учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю.

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

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

Реалізація програми має здійснюватися у відповідності з вимогами до мети та обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури. Формування психічної та соціально-психологічної сфери особистості, засобами фізичного виховання, спирається на стимулювання когнітивного розвитку учнів/учениць, який полягає у змінах, що відбуваються у



сприйманні, пам'яті, мисленні, уяві, мовленні тощо. В свою чергу психосоціальний компонент передбачає розвиток особистості, зміни Я-концепції, емоцій і почуттів, формування соціальних навичок і моделей поведінки. В умовах занять фізичною культурою психічна та соціально-психологічна сфери особистості формується при застосуванні компетентнісного, проблемного, діяльнісного підходів, відповідних педагогічних методик використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності.

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

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

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

Комплекс обов'язкових результатів складає основу для формування майбутньої готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави. В цьому контексті, завдання на основі проблемного та діяльнісного підходів доцільно пов'язувати з розвитком природних здібностей і вдосконалення фізичних якостей.

Враховуючи вікові особливості учнів/учениць 5-6 класу та сенситивні періоди розвитку – сприяти зростанню рівня їх функціонального стану та фізичної підготовленості є важливим завданням вчителя.

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

Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. При використанні на уроці широкого спектру різноспрямованих фізичних вправ, засобів інваріантного і варіативних модулів, доцільно враховувати позитивне і негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ тощо.

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

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

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

Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація чи способи дії та на якому рівні мають бути засвоєні.

На кожному уроці основний його зміст може бути засвоєний на всіх трьох рівнях:

- сприйняття, осмислення й запам'ятовування;
- застосування знань, вмінь, навичок за зразком;
- застосування знань, вмінь, навичок у новій ситуації.

На уроці фізичної культури реалізуються як загальнопедагогічні принципи навчання: науковості, систематичності й послідовності, свідомості, активності та самостійності у навчанні, наочності, ґрунтовності, зв'язку навчання з практичною діяльністю, доступності навчання та врахування індивідуальних особливостей учнів, емоційності навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання: принцип безперервності процесу фізичного виховання, системного чередування навантажень і відпочинку, поступового підвищення

розвиваючо-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямків фізичного виховання.

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

Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, алей завдання, що передбачають засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.
2. Частина знань і вмінь повинна бути отримана учнями у процесі самостійного пошуку шляхом рішення пошукових задач та опанування способів діяльності у процесі пошуку.
3. Виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним. В одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ. В інших випадках матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення.

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

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

учнів. Складний матеріал, ступінь навантаження тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання. Доручення учням завдань для самостійного

виконання, передбачає щоби учні могли поступово переходити від менш важких завдань до більш складних.

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

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

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

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

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

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

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення відповідності уроку програмі за засобами, застосування інноваційних методів навчання, міжпредметних зв'язків, компетентнісного і діяльнісного підходів;
- забезпечення дотримання принципів розвивального, практико-орієнтованого навчання, зв'язку із життям, освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- формування в учнів/учениць компетентностей, самостійності, активності та ініціативи, умінь і навичок самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, створення умов для їх самореалізації та самовдосконалення;
- забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання, подачі нового матеріалу, понять, розвивальних вправ, представлення результатів самостійної і групової роботи, виконання домашньої роботи, формування оцінювання тощо;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості на основі управління моторною щільністю уроку, інтенсивністю і тривалістю застосування засобів, застосування методичних підходів, які дозволяють значно підвищити моторну щільність уроку.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи. Для основної медичної групи навчання проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

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

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

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

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на формування компетентностей, підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту.

Учні/учениці можуть узгоджувати із вчителем індивідуальну програму самостійних занять в поза навчальний час з різних варіативних модулів чи інших, безпечних видів рухової активності.

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

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

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

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

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

### **Фізкультурно-оздоровча діяльність**

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

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

Основу для ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають такі підходи, як вибір варіативного модулю, гендерність, доступність, безпека. Вибір учнів та учениць визначає види фізичної активності для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі освіти. Таким чином види фізичної активності для фізкультурно-оздоровчої діяльності мають змінюватися кожної чверті/триместрі у відповідності до змін (вибору) варіативних модулів на уроках фізичної культури.

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

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

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

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

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

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

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

Другий етап – «Ліга сміливих». Заходи Ліги організуються спільно колективами двох не надто віддалених один від одного закладів освіти (партнерів – суперників). В іграх та показових виступах цього етапу Ліги залучаються усі учні та учениці обох закладів освіти. Склади команд, сформовані на попередньому етапі («Ліга дружніх»), не змінюються. Ігри та показові



виступи проводяться за попереднім розподілом команд відповідно до I та II рівня підготовленості. Всі учні та учениці, які взяли участь, нагороджуються.

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

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

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

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

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

Метою «Першої ліги» - є залучення від 50% до 75% усіх учнів та учениць з усіх шкіл територіальної громади/району/міста до

фізкультурно-оздоровчої діяльності і сприяти участі переможців ліги у «Вищій лізі».

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Оцінювання освітніх досягнень**

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

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

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

Графа «Характеристика навчальної діяльності» сформована відповідно до переліку наскрізних умінь, визначених Державним стандартом базової середньої освіти. Зазначена графа заповнюється класним керівником за результатами спостережень, проведених спільно з вчителями-предметниками, які працюють з класом. Спостереження на уроках фізичної культури проводяться упродовж року за планом, визначеним закладом освіти. Вчителю фізичної культури рекомендовано позначати особливо виражені наскрізні вміння учня/учениці, зокрема, вияв інтересу до навчання,

розуміння отриманої інформації, прочитаного, вміння висловлювати власну думку, критично та системно мислити, логічно обґрунтовувати власну позицію, діяти творчо, вияв ініціативи у процесі навчання, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, співпрацювати з іншими з метою заохочення подальшого розвитку відповідних умінь. Заповнення граfi здійснюється шляхом виставлення відповідної позначки навпроти сформованого уміння.

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

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

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

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

Семестрове оцінювання може здійснюватися за результатами контролю загальних результатів відображених у Свідоцтві досягнень.

Семестровий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу і підтвердження результатів поточних оцінок, отриманих учнями раніше. Завдання для проведення семестрового контролю складаються на основі програми, розробляються вчителем з урахуванням рівня навченості учнів, що дає змогу реалізувати диференційований підхід до навчання.

Семестровий контроль може бути комплексним, проводиться у формі тестування тощо.

Оцінка за семестр ставиться за результатами поточного (формульованого) оцінювання та контролю загальних результатів.

Річне оцінювання здійснюється на підставі загальної оцінки результатів навчання за I та II семестри.

Оцінювання має бути зорієнтованим на очікувані результати навчання, передбачені навчальною програмою, а також на оцінювання рівня сформованості компетентностей учнів.

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

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

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

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

Формульоване оцінювання спирається на систему прийомів, що вчитель застосовує під час навчання та має ґрунтуватися на певних ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування формульованого оцінювання освітній процес має бути організований у такий спосіб, щоби спонукати кожного учня бути активним його учасником, а не пасивним

«отримувачем» знань і оцінок. Має бути створена така атмосфера навчання, за якої учні не бояться «йти на ризик» – ставити запитання, робити помилки й показувати, чого вони ще не вміють або не знають.

До компонентів успішного застосування формуального оцінювання відносяться: забезпечення вчителем ефективного зворотного

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

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

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

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

перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується різноманіттям прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом.

Знання й розуміння учнями критеріїв оцінювання, робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв спільно з учнями сприяє позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для формування, 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 формування 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 передують оцінюванню роботи вчителем/вчителькою. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовується порівняння двох самооцінок: прогностичної та ретроспективної. Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем/ученицею власної роботи, але й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно також використовувати взаємооцінювання.

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

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

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

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

- оцінку динаміки функціонального стану та фізичного розвитку, яка визначається шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та їх аналізу, щодо рівня досягнення поставлених цілей;
- оцінку динаміки використання техніки різних фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності;
- оцінку виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять, створення портфоліо (творчі розробки проєктів, комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різних форм самоконтролю), в тому числі і з використанням інформаційних технологій, технологічних гаджетів для самоконтролю і самооцінки.

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

- очікувані результати навчання на відповідному етапі освітнього процесу;
- на динаміку формування ключових компетентностей, а саме: вільне володіння державною мовою, здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, математична компетентність, компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій, інноваційність, екологічна компетентність, інформаційно-комунікаційна компетентність, навчання впродовж життя, громадянські та соціальні компетентності, культурна компетентність, підприємливість і фінансова грамотність;
- на формування наскрізних вмінь, а саме: читати та сприймати інформацію з розумінням, висловлювати власну думку, критично і системно мислити, логічно обґрунтовувати позицію, діяти творчо, виявляти ініціативу, конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, вирішувати проблеми, співпрацювати з іншими.

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць у вересні-жовтні може проводитися тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме:

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

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд вчителя/вчительки, може здійснювати декілька разів протягом навчального року. При цьому не можна акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки або їх частини для прийомки тестів. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і

зниження моторної щільності через очікування свої черги на тестування. Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносяться до персональної порівняльної таблиці чи порт фоліо учня/учениці і не можуть застосовуватися для ранжування і порівняння учнів/учениць між собою.

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

Перелік модулів

Інваріантний модуль:



Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка

Варіативні модулі:

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

21. Доджбол (вибивний)
22. Корфбол,
23. Лакрос,
24. Лижна підготовка,
25. Настільний теніс,
26. Падел,
27. Панна (вуличний футбол),
28. Петанк,
29. Піклбол,
30. Плавання,
31. Пляжний бадмінтон (airschatl),
32. Пляжний бейсбол (гилка)
33. Пляжний волейбол,
34. Рінго,
35. Регбі-5,
36. Рукопашний бій
37. Рухливі ігри,
38. Рятувальне багатоборство (Школа безпеки)
39. Самбо,
40. Скандинавська ходьба,
41. Сквош,
42. Слалом (роликові ковзани)

43. Сумо,
44. Теніс
45. Туризм
46. Ушу
47. Фістбол,
48. Фітнес-йога
49. Фехтування,
50. Флорбол,
51. Футбол
52. Футзал,
53. Хокей на траві,
54. Хортинг,
55. Хортинг-фехтування
56. Чирлідінг,
57. Шахи
58. Шашки
59. Шорт-гольф;
60. Cool Games.

## **ОСНОВНА ЧАСТИНА**

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

**5 КЛАС**

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>розвиває</i> свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання і виконання вправ	успіху. Фізичний розвиток, фізична підготовленість.	пошук інформації, знань на задану тему;
<i>аналізує та оцінює</i> правильність виконання фізичних вправ нестандартно вирішує рухові та інші завдання	Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей. Правила змагань з обраних варіативних модулів	підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;
<i>виконує</i> різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності	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	складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань
<i>обґрунтовує</i> користь співпраці учасників у процесі 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.	<i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо.
<i>підтримує</i> учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності	Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності?	<i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.
<i>знає</i> про важливість дотримуватися етичних норм у руховій діяльності <i>пояснює</i> важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності	Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини.	навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.
<i>знає</i> про існування допінгу, пояснює його згубний вплив на здоров'я	Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності.	
<i>дотримується</i> етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності	Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ.	
<i>розповідає</i> про техніку виконання фізичних вправ		
<i>обґрунтовує</i> підбір засобів за завданням		

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Загальна фізична підготовка</i>		
<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. володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної 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)</p> <p>пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки</p>	<p><i>Стройові вправи:</i> перешиккування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два; рух уперед з кроку на місці; ходьба «змійкою».</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.</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи:</i> Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо.</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості</i> виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і відносно простими за координацією; Розвиток швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або</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, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя;</li> <li>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань;</li> </ul> <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>

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



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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	<p>урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням;</p> <p>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;</p> <p>утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості;</p> <p><i>витривалості:</i></p> <p>вправи для загальної витривалості;</p> <p>рівномірний біг початку підготовчої частини;</p> <p>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;</p> <p>циклічні вправи, спортивні та спеціально підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими обтяженнями; колове тренування з безперервним методом виконання вправ</p>	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	<p>помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант);</p> <p>елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості.</p> <p><i>спритності</i></p> <p>використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правої і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань);</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p>При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою.</p> <p>Вправи варіативних модулів спрямованих на</p>	

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

Варіативний модуль  
**ВОЛЕЙБОЛ**

(автори Гусев В. Г., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ар., Скульський П. Г.)

**5 КЛАС**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>знає:</b> історію розвитку українського волейболу; загальні правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки;</p> <p>розміщення гравців та правила переходу на майданчику;</p> <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>повісноє:</b> значення спеціальної фізичної підготовки волейболіста , роль підвідних та імітаційних вправи у навчанні гри у волейбол;</p> <p>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>Історія розвитку українського волейболу.</p> <p>Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>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</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії волейболу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. .</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>

<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;</p> <p><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>розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Рухливі ігри та естафети</p>	
---	--	--

Варіативний модуль

ГАНДБОЛ

(автори: Гусев В. Г., Петрушевський Є.І., Коломиець Г.А., Юрків О. Р., Волкова І. В.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає:</b> історію розвитку українського гандболу; загальні правила гри, назви ліній, розміри майданчика, розмір воріт, склад команди.</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> основні стійки гандболіста; розміщення гравців на майданчику; пересування, зупинку двома кроками; веденням м'яча правою та лівою рукою; кидок в обрану ціль.</p> <p><b>Уміє:</b> виконувати спеціальні та підвідні вправи гандболіста, вправи для розвитку гнучкості; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності. Передачу м'яча однією та двома руками на місці та у русі в повільному темпі.</p> <p><b>Повісноє:</b> значення загально розвиваючих вправ гандболіста, роль підвідних та імітаційних вправи у гри гандбол.</p> <p>Причини вдалих та невдалих спроб виконання передач та кидків.</p>	<p>Історія розвитку українського гандболу.</p> <p>Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила ). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та обладнанню.</p> <p>Особиста гігієна учня/учениці. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Основні правила гри у гандбол та ознайомлення з правилами гри у «міні гандбол» .</p> <p>Загально розвиваючі вправи.</p> <p>Стойка гандболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування, зупинка двома кроками.</p> <p>Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома</p>	<p><i>Практичне виконання</i> - Загально розвиваючі вправи. Вправи на розвиток окремих фізичних якостей. Пересування, зупинка двома кроками.</p> <p>Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками.</p> <p>Кидок м'яча зігнутою рукою зверху.</p> <p>Кидки в ціль правою та лівою рукою.</p> <p>Рухливі ігри з елементами міні гандболу, акцент робиться на природний рух, біг, кидки, ловлю, балансування, стрибки, ходьбу, дриблінг.</p> <p>Рухливі ігри та естафети: без предметів та з предметами.</p> <p>Формування життєво необхідних уміння і навичок.</p>

<p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності.</p> <p>Бере участь у рухливих іграх та естафетах, гри «Міні-гандбол» змішаними командами (хлопчики і дівчата) навчаються діяти в групі, соціалізація, спрямованість разом на досягнення спільної мети, сприймати свої переваги та недоліки</p> <p><b>Дотримується</b> правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять гандболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни.</p> <p><b>Називає</b> спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><i>Вміє</i> цілеспрямованість, колективізму, активність, дисципліну, взаємодопомогу, відчуття відповідальності.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><i>Усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, розвитку інтелектуальних і психічних можливостей.</p>	<p>руками.</p> <p>Кидок м'яча зігнутою рукою зверху.</p> <p>Кидки в ціль правою та лівою рукою.</p> <p>Передача м'яча однією та двома руками з місця.</p> <p>Навчальна гра «Міні-гандбол»</p> <p>Рухливі ігри та естафети: без предметів та з предметами.</p>	<p><i>Пошукові завдання</i></p> <p>самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історія розвитку українського гандболу, 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>Безпека та дисципліна – запорука успіху.</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 гандболу в Україні та своєму регіоні».</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> Роль фізичної культури (гандболу) для збереженні здоров'я учнів при вивченні інших предметів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні гандболу.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях:</i> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, комплексних змаганнях.</p>
---	---	--



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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>характеризує 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</p>	<p>Історія розвитку дитячої легкої атлетики.</p> <p>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. 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, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і</p>

<p>здоров'я інших;  <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять дитячою легкою атлетикою;  <b>виконує:</b> - спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань;  - старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 500 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м;  - стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»;  - метання малого м'яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль  - техніку виконання: бігу, 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 місці. 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,</p>	<p>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  <i>Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ.</i> 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.  <i>Бігові види:</i> біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), біг з перешкодами (слалом), біг «по швидкісній драбині».  «Формула – 1»  Техніка передачі естафетної палички.  Біг на витривалість.  <i>Стрибкові види:</i>  Стрибок у довжину з місця.  Стрибки через довгу скакалку  <i>Види метань:</i>  Метання дитячого спису,  Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс),  Метання стоячи на колінах, «обертальне метання»</p>	<p>фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.  <i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.  <i>Пошукові (творчі) завдання</i> 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: <i>індивідуально, в парах та командою.</i>  <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання дитячої легкої атлетики</p>
--	--	---

<p>багатоскоки, біг на прямих ногах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спеціально – бігові вправи на «швидкісній драбині»: біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілки, біг на прямих ногах.</li> <li>- вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках.</li> <li>- метання дитячого спису,</li> <li>- метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, «обертальну» ходьбу;</li> </ul> <p><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  
НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

(автори: Ребриня Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Деревянко В. В.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Характеризує</i> історію розвитку настільного тенісу;	Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні.	<i>Фронтальний: обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії настільного тенісу).
<i>Розкриває</i> місце українського та регіонального настільного тенісу на сучасному етапі;	Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс.	Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!
<i>Називає</i> об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі;	Спеціальні вправи:  ходьба	<i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.
<i>Володіє</i> знаннями про основний інвентар для гри в настільний теніс; основною стійкою;	біг	<i>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і

<p>способами тримання ракетки;</p> <p><i>Виконує: 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 голілки, по ламаній лінії, з оббіганням на дистанції предметів, зі зміною напрямку руху за світлом;</p> <p><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;</p>	<p>присідання</p> <p>стрибкові вправи</p> <p>переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції.</p> <p>Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.</p> <p>Хватка ракетки, види хваток.</p> <p>Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові).</p> <p>Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни.</p> <p>Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар).</p> <p>Прийом подачі</p> <p>Правила безпеки під час занять настільним тенісом</p>	<p>фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p><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.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з настільного тенісу.</p>
---	--	---

<p><i>вправи для кистей рук:</i> обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;</p> <p><i>Імітаційні вправи:</i> імітація ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом);</p> <p>жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці та в русі;</p> <p>поштовохвостий удар з партнером;</p> <p>подачу та прийом подачі</p> <p><b>Свідомо ставитися</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>Дотримуватися</b> правил безпеки під час занять настільним тенісом</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>		
--	--	--

**Варіативний модуль**  
**ПАННА (ВУЛИЧНИЙ ФУТБОЛ)**  
 (автори Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.)  
**5 КЛАС**

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

<p>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 стопи ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі);</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та прийомів м'яча (у різному та заданому темпі)</p> <p>пересування в стійці футболіста (праворуч, ліворуч, вперед, назад), вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча від стіни;</p> <p><b>бере участь</b> у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Особиста гігієна спортсмена.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i> 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 ніг.</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Стійка гравця панни. Розміщення гравця на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці футболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча від стіни.</p> <p>Удари м'яча на місці та в русі, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах.</p> <p>Прийоми м'яча від стіни.</p> <p>Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»</p>	<p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання,</i> які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив панни на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами панни: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з панни</p>
---	---	---



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

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Характеризує</i> 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;</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><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами рухливих</p>

<p><b>Називає:</b> класифікацію рухливих ігор; основні рухливі ігри</p> <p><b>Свідомо ставиться</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> стрийові та загальнорозвивальні вправи для розвитку основних рухових якостей; комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість;</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; вправи та їх елементи для розвитку особистісних властивостей;</p> <p>етапи та види рухливих ігор;</p> <p><b>Бере участь:</b> у заходах з використанням рухливих ігор або їх елементів;</p> <p><b>Знає і розуміє</b> організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг;</p> <p><b>Володіє</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за правилами рухливих ігор;</p>	<p>Класифікація рухливих ігор.</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя.</p> <p>Стрийові та загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. 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. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування.</p> <p>Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін.</p> <p>Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмеда у бору» тощо.</p> <p>Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави</p>	<p>ігор. 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 змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.</p>
---	---	---

<p><i>Приймає участь</i> у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, змаганнях за спрощеними правилами;</p> <p><i>Застосовує</i> загальну рухову активність у рухливих іграх з елементами інших ігор, естафетах, козацьких забавах та інше.</p> <p><i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>		
--	--	--

Варіативний модуль

**АЕРОБІКА**

(автори: Боляк Н. Л., Боляк А. А., Григорів Г. О.)

**5 КЛАС**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Знає:</i> терміни базових кроків аеробіки, основні базові кроки аеробіки, основи техніки виконання вправ, вправи для розвитку сили, вправи на гнучкість, вправи на розслаблення.</p> <p><i>Володіє та використовує:</i> базові кроки аеробіки, виконує базові кроки одночасно з різноманітними рухами руками, поєднує базові кроки у комбінації, виконує із переміщенням у різних напрямках, виконує комбінації під музичний супровід.</p> <p><i>Уміє:</i> складати комбінації з базових кроків аеробіки; виконувати рухи аеробіки під музичний супровід.</p> <p><i>Пояснює</i> мету виконання, завдання різних рухів та вправ аеробіки; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки.</p> <p>Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки.</p> <p>Музика в аеробіці</p> <p><b>Основні кроки аеробіки</b></p> <p>Базові кроки аеробіки.</p> <p>Базові кроки зі зміною спрямування під час переміщення.</p> <p>Базові кроки аеробіки у поєднанні з</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ аеробіки 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 прикладів, про вплив аеробіки на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках аеробіки.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Роль фізичної культури (занять аеробікою) у зміцненні здоров'я.</p>

<p>аеробіки.</p> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань аеробіки; правил здорового способу життя.</p> <p><i>Називає</i> базові кроки аеробіки; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><i>Усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>різноманітними рухами руками.</p> <p>Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід.</p> <p>Виконання комбінацій під музичний супровід.</p> <p><b>Вправи для розвитку сили</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів шиї;</li> <li>- для м'язів рук і плечового пояса;</li> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <p><b>Вправи на гнучкість</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів рук і плечового пояса;</li> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <p><b>Вправи на розслаблення</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів рук і плечового пояса;</li> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <p>Складання комбінацій з базових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід.</p>	<p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука успіху.</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Склади комбінацією з базових кроків аеробіки.</p> <p>Підбери музику.</p> <p>Підбери рухи у відповідності до музичного супроводу.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, показових виступах, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з аеробіки.</p>
---	--	---

**Варіативний модуль**  
**ГІМНАСТИКА**  
(автор Чешейко С. М., Моспан К. В., Гесик М. Р.)  
**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
Знає: історію розвитку гімнастики; види гімнастики; терміни гімнастичних вправ; основні елементи акробатики; основи техніки безопорних та опорних стрибків, прикладних вправ; правила техніки безпеки під час	<i>Теоретичні відомості:</i> Історія виникнення і розвитку гімнастики. Досягнення видатних гімнастів України.	Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги. Пошукові завдання для ознайомлення з виникненням та розвитком гімнастики;

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

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



правою (лівою) – поворот кругом – три приставних кроки правим (лівим) боком – поворот праворуч (ліворуч) – рівновага, руки в сторони («ластівка») – поворот кругом на носках – 5-6 швидких кроків на носках, руки на пояс – випад правою (лівою), руки в сторони – ходьба до кінця колоди – зістрибування з утриманням основної стійки після приземлення.

*Акробатичні вправи:*

Переكات назад з упору присівши, переكات вперед в упор присівши, круговий переكات, переكات вправо (вліво), перекид вперед, перекид назад, довгий перекид, перекид вперед схресно, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя.

Орієнтовна комбінація елементів вправ:

Випад правою (лівою) – перекид вперед – перекид вперед схресно – поворот кругом – перекид назад - переكات назад в стійку на лопатках - «міст» з положення лежачи – переكات вперед в упор присівши – перекид назад в напівшагат, руки в сторони – опора руками, стрибком упор присівши – о.с.

*Вправи у висах і упорах:*

Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); згинання-розгинання

	<p>рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.</p> <p>Хлопці: підтягування з вису;</p> <p>Орієнтовна комбінація:</p> <p>вис стоячи – махом однієї, поштовхом другої пійом переворотом в упор – махом назад зістрибування – о.с. після приземлення;</p> <p>згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.</p> <p>Лазіння по канату та гімнастичній стінці:</p> <p>Лазіння і перелізання по гімнастичній стінці: в різних напрямках (вертикальному, горизонтальному та по діагоналі) однойменним способом, різнойменним.</p> <p>Лазіння по канату в три прийоми.</p>	
--	---	--

Варіативний модуль  
ДОДЖБОЛ (ВІБІВНИЙ)

(автори Ребриня Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребриня Ан. Ан.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>характеризує історію розвитку додзболу;</p> <p>називає: загальну характеристику гри додзбол, назви ліній, розміщення гравців на майданчику;</p> <p>правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p>дотримується: правил безпечної поведінки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p>виконує: 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</p>	<p>Історія розвитку українського додзболу.</p> <p>Загальна характеристика гри додзбол (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.</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Стійка додзболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці додзболіста приставними</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії додзболу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами додзболу. 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 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 додзболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами додзболу:</p>

<p>м'яча (у різному та заданому темпі);</p> <p><b>характеризує:</b> розміщення гравців на майданчику;</p> <p><b>виконує:</b> пересування в стійці додзболіста (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><b>бере участь у</b> рухливій грі «Вибивний», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому», «Хто найвлучніший? тощо»</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>кроками, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча.</p> <p>Кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Кидки м'яча знизу однією рукою, від стіни.</p> <p>Рухлива гра «Вибивний», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому», «Хто найвлучніший?» тощо</p>	<p><i>Індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з додзболу.</p>
--	---	---

**Варіативний модуль**

**ПЕТАНК**

(автори: Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Чешейко С.М., Леськів В. В.)

**5 КЛАС**

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

<p>відстані до цілі;</p> <p><b>Бере участь:</b> у рухливих іграх з розвитку швидкісно-силових здібностей.</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя</p>		<p>навичок на різних етапах навчання петанку.</p> <p><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>
---	--	---

**Варіативний модуль****РЕГБІ-5**

(автори: Баженков Є. В., Квасниця О. М., Рожков П. М.)

**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<i>Характеризує:</i> історичні аспекти розвитку регбі-5, Європі та світі;  <i>Дає</i> інформацію про загальну характеристику різновидів гри у регбі;  <i>Називає:</i> основні елементи техніки, тактики,	Історія розвитку регбі-5,  Основні правила гри в усіх різновидах регбі.  Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю учнів, спортивного одягу учнів,	<i>Пошукові завдання</i> щодо історії розвитку регбі-5.  <i>Обговорення та дискусії</i> на теми: «Основні правила гри у різновидах регбі»  Квести на тему: «Який повинен бути режим

<p>рівня розвитку фізичних якостей учнів та правила гри;</p> <p><b>Пояснює:</b> санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, одягу, режиму дня, правила особистої гігієни;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки під час гри та основних правил гри;</p> <p><b>Виконує:</b> різновиди прискорень, як з місця так і з ходу на дистанціях від 10 до 40 метрів з різноманітних вихідних положень за командою вчителя. Також використовується різновиди човникового бігу та різноманітні естафети;</p> <p>переміщення по майданчику різноманітними способами як з м'ячем у руках так і без м'яча, при цьому передавати м'яч партнерам по команді без його втрати;</p> <p><b>Володіє:</b> різноманітними вправами, які сприяють розвитку та зміцненню м'язів верхнього плечового поясу, рук, тулубу та ніг; технікою правильного утримування регбійного м'яча в одній або двох руках перед собою на місці, в русі під час пересування по майданчику, під час оббігання різноманітних перешкод, передача м'яча з правої та лівої сторони як на місці так і в русі; прийомом м'яча після удару ногою партнера по команді та ловіння м'яча з відскоку від землі;</p> <p><b>Застосовує:</b> захисні дії учнів в лінію та нападаючі дії «віялою»; в захисних діях</p>	<p>режиму дня, особистої гігієни.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять регбі-5.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей учнів, різновиди естафет, різноманітні спортивні ігри у яких використовуються елементи різновидів регбі-5.</p> <p>Різнманітні способи переміщення, поєднання різновидів бігу зі стрибковими вправами, призупиненням, спуртами, розворотами.</p> <p>Правильне утримування регбійного м'яча, перекладання м'яча з однієї руки в іншу.</p> <p>Передача м'яча руками та ногою, прийом м'яча після удару ногою на місці та в русі.</p> <p>Групові дії в нападі, захисті та півзахисті.</p> <p>Доторкнутись до суперника двома руками (тач), або прихопити його, зривання стрічки (тег).</p>	<p>дня учнів» та «Особиста гігієна»</p> <p><b>Проектна діяльність</b> за темою: «Правила безпеки під час занять регбі-5»</p> <p><b>Інтегровані завдання</b> щодо вирішення відмінностей у правилах гри в різних різновидів регбі.</p> <p><b>Практичне виконання</b> вправ в парах під час для розвитку спеціальної фізичної підготовленості.</p> <p>Об'єднання учнів у тимчасові групи для виконання вправ для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Переміщення по майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; удари по м'ячу ногою в парах та групах;</p> <p>Показ одним учнем іншому правильного виконання передачі м'яча з правого та лівого боку; отримання конкретного завдання кожним учнем як в захисних діях, так і у нападі.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами регбі-5: <i>індивідуально, в парах та командою</i></p> <p><b>Участь у конкурсах та змаганнях.</b> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
--	--	---

<p>необхідно доторкнутись або прихопати двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач) , зривання стрічки (тег)</p> <p><i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>		
---	--	--



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

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.</p> <p>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 підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить;</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>жонглювання м'ячем:</i> жонглювання 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>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><i>Зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошвою 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>Жонглювання м'ячем:</i> жонглювання 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>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 самостійно.</p> <p>Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи.</p> <p>Фронтальна форма виконання вправ.</p> <p>Колова форма виконання вправ.</p>
---	---	---

<p>атаки;</p> <p>вибір позиції стосовно суперника та протидію отриманню ним м'яча;</p> <p>«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> <p><i>Групові дії в захисті:</i> правильний вибір позиції.</p>	
---	--	--

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

Лист контролю фізичної підготовленості учня школи № \_\_\_\_\_

Прізвище \_\_\_\_\_ ім'я \_\_\_\_\_ клас \_\_\_\_\_ вік (років) \_\_\_\_\_

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