

Затверджено
на засіданні педагогічної ради

протокол №1 від 29.08.2025

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5 КЛАС»

До модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185)

Модельна навчальна програма:

https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni_prohramy/2024/Model_navch_prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf

Оцінювання навчальних досягнень учнів:

https://osvita.ua/doc/files/news/861/86195/OCINYuVANNYa_OST818.pdf

Вступна частина

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-9 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу та базового предметного навчання, яка забезпечує наступність між початковою, базовою та профільною середньою освітами

Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-9 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.

У навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» передбачено обов'язкових 3 години на тиждень. За бажанням закладів загальної середньої освіти є можливість збільшити кількість уроків до 5 годин на тиждень.

Також важливо для підвищення рухової активності здобувачів освіти збільшити тривалість великої перерви на 10 хв, щоб мати можливість проводити різні види рухової активності (флешмоби, спортивні та рухливі ігри, челенджі, руханки, квести, тощо) та ввести в позаурочну діяльність факультативну, гурткову та секційну роботу з оздоровчої фізичної культури.

Мета, ціннісні орієнтири, завдання, засади і принципи

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

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

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

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

Мета реалізовується комплексом завдань:

- створення умов для формування особистісних якостей та когнітивних властивостей учнів та учениць;

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

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

Компетентнісний потенціал освітньої галузі фізичної культури та базові знання зазначені в додатку 21 до Держстандарту. Основою формування ключових компетентностей є особистісні якості, особистий, соціальний, культурний і навчальний досвід учнів; їх потреби та інтереси, які мотивують до навчання; знання, уміння та ставлення, що формуються в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі, у різних життєвих ситуаціях.

Освітній процес з фізичної культури має бути спрямований на формування в учнів/учениць наступних наскрізних вмінь:
читати з розумінням, що передбачає здатність до емоційного, інтелектуального, естетичного сприймання й усвідомлення прочитаного, розуміння інформації, записаної (переданої) у різний спосіб або відтвореної технічними пристроями, що охоплює, зокрема, уміння виявляти приховану і очевидну інформацію, висловлювати припущення, доводити надійність аргументів, підкріплюючи власні висновки фактами та цитатами з тексту, висловлювати ідеї, пов'язані з розумінням тексту після його аналізу і добору контраргументів;

висловлювати власну думку в усній і письмовій формі, тобто словесно передавати власні думки, почуття, переконання, зважаючи на мету та учасників комунікації, обираючи для цього відповідні мовленнєві стратегії;

критично і системно мислити, що виявляється у визначенні характерних ознак явищ, подій, ідей, їх взаємозв'язків, умінні аналізувати та оцінювати доказовість і вагомість аргументів у судженнях, зважати на протилежні думки та контраргументи, розрізняти факти, їх інтерпретації, розпізнавати спроби маніпулювання даними, використовуючи різноманітні ресурси і способи оцінювання якості доказів, надійності джерел і достовірності інформації;

логічно обґрунтовувати позицію на рівні, що передбачає здатність висловлювати послідовні, несуперечливі, обґрунтовані міркування у вигляді суджень і висновків, що є виявом власного ставлення до подій, явищ і процесів;

діяти творчо, що передбачає креативне мислення, продукування нових ідей, доброзечне використання чужих ідей та їх доопрацювання, застосування власних знань для створення нових об'єктів, ідей, уміння випробовувати нові ідеї;

виявляти ініціативу, що передбачає активний пошук і пропонування рішень для розв'язання проблем, активну участь у різних видах діяльності, їх ініціювання, прагнення до лідерства, уміння брати на себе відповідальність;

конструктивно керувати емоціями, що передбачає здатність розпізнавати власні емоції та емоційний стан інших, сприймати емоції без осуду, адекватно реагувати на конфліктні ситуації, розуміти, як емоції можуть допомагати і заважати в діяльності, налаштовуючи себе на пошук внутрішньої рівноваги, конструктивну комунікацію, зосередження уваги, продуктивну діяльність;

оцінювати ризики, що передбачає вміння розрізняти прийнятні та неприйнятні ризики, зважаючи на істотні фактори;

приймати рішення, що передбачає здатність обирати способи розв'язання проблем на основі розуміння причин та обставин, які призводять до їх виникнення, досягнення поставлених цілей з прогнозуванням та урахуванням можливих ризиків та наслідків;

розв'язувати проблеми, що передбачає вміння аналізувати проблемні ситуації, формулювати проблеми, висувати гіпотези, практично їх перевіряти та обґрунтовувати, здобувати потрібні дані з надійних джерел, презентувати та аргументувати рішення;

співпрацювати з іншими, що передбачає вміння обґрунтовувати переваги взаємодії під час спільної діяльності, планувати власну та групову роботу, підтримувати учасників групи, допомагати іншим і заохочувати їх до досягнення спільної мети.

Завдання навчального предмета реалізують вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти, які передбачають, що учень/учениця:

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

Пріоритети змісту і структура програми

Програмою передбачено вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти та предметне навчання фізичної культури, наступність початкової і базової середньої освіти, що проявляється насамперед у продовженні формування ключових і предметних компетентностей та наскрізних умінь, необхідних для свідомого вибору учнями подальшого життєвого шляху та самореалізації, навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії. Специфічним для цього рівня середньої освіти є більш глибока диференціація змісту за предметною галуззю «Фізична культура» з урахуванням інтересів та обдарувань учнів.

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.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид фізкультурно-спортивною діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

Змістове наповнення варіативної складовою освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. На вибір учнів/учениць упродовж року для 5-6 клас у має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів; для 7-9 клас ах учні/учениці мають опанувати 8-12 варіативних модулів. Для добору варіативних модулів враховується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки та стан здоров'я здобувачів освіти, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах.

Вибір варіативних модулів учнем/ученицею відбувається кожної чверті/триместрі із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру для учнів 5-6 клас у

визначаються 3-4 варіативні модулі; для 7-9 клас у визначаються 2-3, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів/учениць.

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 обраних модулів. При цьому, обрані учнями/ученицями варіативні модулі, мають бути представлені на кожному уроці.

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

Програми містять очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, відповідно до яких запропоновано зміст навчального матеріалу та види навчальної діяльності.

Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі проводяться фізкультурно-оздоровчі масові заходи (ігри, змагання, челенджі, квести, флешмоби 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 фізкультурнооздоровчих 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.

Модельна навчальна програма з фізичної культури структурована за інваріантним і варіативними модулями, програмний матеріал яких пропонує засоби фізичної культури, які можуть бути використані на основі діяльнісного підходу для формування ключових компетентностей, 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»

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 (запам'ятовування, розуміння, застосування, аналіз, синтез та оцінка) завдяки використанню компетентнісного, проблемного і діяльнісного підходів;

- фізичному розвитку, формуванню сенсорних можливостей, моторних навичок, рухового досвіду, фізичних якостей;

- використання в різних життєвих ситуаціях індивідуальних оптимальних способів виконання фізичних вправ.

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 5-9 клас у 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 умовою 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.

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

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

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

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

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

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення відповідності уроку програмі за засобами, застосування інноваційних методів навчання, міжпредметних зв'язків, компетентнісного і діяльнісного підходів;
- забезпечення дотримання принципів розвивального, практико-орієнтованого навчання, зв'язку із життям, освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- формування в учнів/учениць компетентностей, самостійності, активності та ініціативи, умінь і навичок самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, створення умов для їх самореалізації та самовдосконалення;
- забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;

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

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

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, 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 клас ах одночасно, в одній спортивній залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які відносяться до однієї вікової групи.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Фізкультурно-оздоровча діяльність

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

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

Оцінювання освітніх досягнень

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

Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання здійснюють за 12-бальною системою (шкалою), а його

результати позначають цифрами від 1 до 12.

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

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

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

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

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

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 (формуального) оцінювання та контролю загальних результатів. Річне оцінювання здійснюється на підставі загальної оцінки результатів навчання за I та II семестри.

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

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

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

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

Державний стандарт початкової освіти, Закон України «Про повну загальну середню освіту» визначають формувальне оцінювання серед основних різновидів оцінювання.

Формувальне оцінювання – це оцінювання під час навчання і «для навчання» – тому що, на відміну від підсумкового, має на меті формування (або форматування) освітнього процесу з урахуванням освітніх потреб кожного учня задля більш ефективного формування необхідних знань, умінь та ставлень. «Оцінювання» не обмежується виставленням оцінки. Це послідовна змістовна взаємодія між учнем, учителем і батьками, щодо освітніх досягнень учня на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв. Формувальне оцінювання спирається на систему прийомів, що вчитель застосовує під час навчання та має ґрунтуватися на певних ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування формуального 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 передуює оцінюванню роботи вчителем/вчителькою. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовується порівняння двох самооцінок: прогностичної та ретроспективної. Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем/ученицею власної роботи, але й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно також використовувати взаємооцінювання.

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

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

Вибір форм, змісту та способів формування 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 проектів, комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різних форм самоконтролю), в тому числі і з використанням інформаційних технологій, технологічних гаджетів для самоконтролю і самооцінки.

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

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

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць у вересні-жовтні може проводитися тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме: швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність, координація, швидко-силові вправи.

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд

вчителя/вчительки, може здійснювати декілька разів протягом навчального року. При цьому не можна акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки або їх частини для прийомки тестів. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування 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 – 9-х класів переважно здійснюється вчителем вербально.

ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ

оцінювання результатів навчання учнів/учениць 5-9-х класів

Свідоцтво досягнень

- Розвиває особистісні якості в процесі фізичного виховання
- Володіє технікою фізичних вправ
- Здійснює фізкультурно-оздоровчу діяльність

Група результатів 1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання

- Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1];
- Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [ФІО 1.2];
- Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [ФІО 1.3];
- Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [ФІО 1.4];
- Дотримується етичних норм у руховій діяльності [ФІО 1.5]

Група результатів 2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ

- Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1];
- Моделює рухову діяльність [ФІО 2.2];
- Виконує фізичні вправи під час ігрової та змагальної діяльності [ФІО 2.3]

Група результатів 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання

- Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1];
- Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [ФІО 3.2];
- Дотримується здорового способу життя через фізкультурно-оздоровчу діяльність [ФІО 3.4];
- Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [ФІО 3.5]

Бал	ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ	ГАЛУЗЕВІ КРИТЕРІЇ		
		Група 1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання	Група 2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ	Група 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання
1	Учень / учениця не бере практичної участі у фізичних заняттях та під час оздоровчих вправ, не проявляє інтересу до власного фізичного розвитку	демонструє мінімальний інтерес до фізичної активності, не виявляє бажання співпрацювати з іншими та уникає участі в будь-яких групових діях під час уроку	учень не дотримується правильної техніки виконання вправ, часто допускає помилки, не враховує основні правила та рекомендації вчителя	не бере участі у процесі фізичної / рухової активності, демонструє мінімальний інтерес до здорового способу життя та активних видів відпочинку
2	Учень / учениця демонструє мінімальний активний рівень зацікавленості у фізичних активностях, не виконує фізичні вправи чи фізкультурно-оздоровчі завдання	відтворює незначну частину вправ, не може ефективно співпрацювати з іншими учнями, не зацікавлений у власному розвитку	демонструє мінімальне розуміння техніки виконання вправ, вправи виконує недостатньо точно	демонструє мінімальну участь під час фізичної / рухової активності, що є недостатньою для підтримки здоров'я
3	Учень / учениця демонструє обмежений рівень інтересу до фізичних / рухових активностей, іноді демонструє елементи правильної техніки виконання вправ, але це відбувається лише з допомогою вчителя	демонструє часткову участь у відпрацюванні різноманітних завдань; під час уроку не проявляє ініціативу у власному розвитку та вміння співпрацювати	частково демонструє елементи правильної техніки виконання вправ, однак допускає помилки, що впливають на результат	демонструє мінімальну участь у фізичній / руховій активності, проте це відбувається лише з настанови вчителя
4	Учень / учениця демонструє незначний інтерес до фізичних вправ, проте іноді бере участь в іграх та оздоровчих вправах	іноді бере участь у відпрацюванні різноманітних завдань, демонструє мінімальну взаємодію з однолітками	демонструє часткове розуміння техніки вправ, виконує їх правильно, але з неточностями	іноді бере участь у фізичній / руховій активності, однак не демонструє її на постійній основі
5	Учень / учениця демонструє середній рівень зацікавленості, регулярно бере участь у загальнорозвивальних вправах та оздоровчих вправах, однак не виявляє значного ентузіазму	епізодично демонструє окремі вольові якості під час виконання фізичних вправ, деякі ознаки співпраці та	демонструє середній рівень техніки виконання вправ, допускає мінімальну кількість помилок, однак не завжди	демонструє середній рівень участі у фізичній / руховій активності, але не завжди зі значним ентузіазмом

		активності у власному розвитку	виявляє стабільність у виконанні	
6	Учень / учениця демонструє інтерес до фізичних занять та здорового способу життя, регулярно бере участь у загальноорозвивальних вправах та завданнях, звертаючись за допомогою до вчителя	демонструє середній рівень участі та співпраці з іншими учнями, епізодично виявляє вольові якості під час виконання фізичних вправ	демонструє добре засвоєну техніку вправ, але допускає неточності в рухах чи певних вправах, що потребують покращення після демонстрації вчителем	учень демонструє обмежений рівень участі у фізичній / руховій активності, однак йому не вистачає систематичності та постійності у ході виконання вправ
7	Учень / учениця демонструє достатній рівень зацікавленості й активності; регулярно бере участь у фізичних та оздоровчих вправах, виявляючи до них певний інтерес	активно бере участь у групових завданнях, активно взаємодіє з однолітками та проявляє елементи лідерства	добре володіє технікою виконання вправ, демонструючи неабияку точність та стабільність, допускає незначну кількість помилок	демонструє достатній рівень участі у фізичній активності, займається фізкультурнооздоровчою діяльністю, виявляючи до неї певний інтерес
8	Учень / учениця демонструє високий рівень зацікавленості фізичною активністю, бере активну участь в оздоровчих заходах	демонструє співпрацю та взаємодію з однолітками в командних іграх, бере активну участь у групових завданнях, виявляє високий рівень самостійності	демонструє вправність у ході виконання завдань, проте виявляє недосконалість у техніці їхнього виконання	учень виявляє достатній рівень участі та активності у фізичній / руховій активності, дотримується здорового способу життя
9	Учень / учениця демонструє високий рівень фізичної активності, регулярно займається фізичними та оздоровчими вправами, виявляючи інтерес до здорового способу життя, однак у процесі відтворення вправ після демонстрації вчителя допускає незначні помилки	демонструє неабиякий рівень співпраці та лідерських якостей; бере активну участь у досягненні спільних цілей в командних іграх	виявляє майстерність у техніці виконання вправ; виконує вправи майже ідеально, без помилок та з високою ефективністю	демонструє високий рівень участі у фізичній активності, виявляє значний інтерес до здорового способу життя
10	Учень / учениця демонструє високий рівень зацікавленості та систематичності під час виконання різних вправ, надає перевагу фізичній активності як важливому складнику свого життя	демонструє високий рівень співпраці в командних іграх, ефективно взаємодіє з однолітками та постійно сприяє їхньому розвитку	демонструє високу техніку виконання фізичних вправ у ході ігрової та змагальної діяльності, самостійно обирає найефективніший спосіб виконання фізичних вправ	виявляє високий рівень фізичної активності, регулярно та якісно виконує фізичні вправи
11	Учень / учениця демонструє винятковий рівень	демонструє вольові якості у	систематично демонструє	демонструє високий рівень участі у

	зацікавленості та дедукації, виявляє особливий інтерес до фізичної активності й власного розвитку	процесі рухової активності, розуміє власну роль у ході командної гри, на високому рівні аналізує як власні сильні та слабкі якості, так і відповідні якості суперника	вольові якості у процесі рухової активності, визначає власну роль та завдання для підсилення командної взаємодії та основні аналізу сильних та слабких сторін, як свої, так і команди	командній діяльності, виявляє неабияку фізичну активність та приділяє чимало часу фізкультурно-оздоровчим вправам, що відображається на його загальному стані здоров'я та фізичній формі, добирає фізичні вправи для регулювання власного емоційного стану
12	Учень / учениця демонструє виняткову зацікавленість у фізичній активності, демонструє винятковий інтерес до фізичних занять та оздоровчих вправ, що є ключовим складником його життя, аналізує власні навчальні дії, планує свій подальший освітній поступ, ініціює, планує й організовує співпрацю в групах з метою досягнення навчальних цілей, виконання дослідницьких / творчих завдань	демонструє та визначає власну роль у командній діяльності, стимулює однолітків до досягнення високих цілей, виявляючи їхню співпрацю та лідерство	демонструє бездоганне виконання вправ, гармонію та точність рухів, пропонує одноліткам ефективний спосіб виконання фізичних вправ	демонструє особливу фізичну активність, систематично та цілеспрямовано займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю, вміє себе якісно оцінювати

ОСНОВНА ЧАСТИНА

На одному уроці фізичної культури викладається 3 варіативні модулі і вони представлені на кожному уроці. На вивчення фізичної культури в 5-6 класах передбачено 105 годин вивчення на рік з яких:

I семестр - 48 годин: (до осінніх канікул) 24 годин, (до кінця першого семестру) 24 годин.

II семестр - 57 годин: (до весняних канікул) 27 годин, (до кінця другого семестру) 30 годин.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріативної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку.

Сітка розподілу навчальних годин за модулями програмового матеріалу на 2024-2025 навчальний рік 5-клас (105 годин). НУШ

№ з/п	Модулі	Уроки	Рік навчання	Кількість годин
	Теоретико-методичні знання	1-105	Перший	На всіх уроках
	Загальна фізична підготовка	1-105	Перший	На всіх уроках
Перший семестр				48
1	Панна Доджбол Рухливі ігри	1-24	Перший Перший Перший	24
2	Волейбол Футзал Гімнастика	25-48	Перший Перший	24
Другий семестр				57
3	Баскетбол Петанк Корфбол	49-80	Перший Перший Перший	32
4	Cool Games Футбол Дитяча легка атлетика	81-105	Перший Перший Перший	25
Всього		105		105

Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» 5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у</p>	<p>Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним. Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті.</p> <p>Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями. Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку.</p> <p>Основи здорового способу життя. Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм.</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 успіху. Фізичний розвиток, фізична підготовленість.</p> <p>Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей. Правила змагань з обраних варіативних модулів Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>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.</p> <p>Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності?</p> <p>Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини.</p> <p>Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності.</p> <p>Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ.</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. Дотримання правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами.</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> пошук інформації, знань на задану тему; підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань</p> <p><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.</p> <p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання</p>

<p>руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Обізнаний із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паролімпійських іграх та інших змаганнях [6 ФІО 3.1.1-1] Розповідає про історію виникнення олімпійського руху [6 ФІО 3.1.1-2] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1] Систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] Демонструє володіння технікою</p>	<p>Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники. Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності, варіативною частотою рухів, стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4х9м, біг «по швидкісній драбині», «Формула – 1»); швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та присіду; стрибки на скакалці та ін.; <i>вправи на розвиток сили:</i> вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а 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 парях; <i>вправи на розвиток сили за типом обтяження:</i> вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженим опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо); виштовхування один одного з кола, тощо); вправи у самоопорі; вправи на тренажерах; вправи на розвиток сили більшості м'язових груп; вправи вибіркового розвитку сили певних м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи. <i>швидкісно-силові якості;</i> прискорення з різних вихідних положень; біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється; напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі; ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі; естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою; вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 20-30% від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії складає 6-8, кількість серій в уроці — 2-3; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору. <i>гнучкості;</i> загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання,</p>	<p>спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д. навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання. <i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). <i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів <i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання. <i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). <i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання</p>
---	---	---

<p>фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>Застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>Виконує рухові дії в рухливих/спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика; силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилів; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням; пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розмахування; пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо; утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості; <i>витривалості</i>; вправи для загальної витривалості; рівномірний біг початку підготовчої частини; вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості скелетних м'язів; вправи з можливістю тривалого виконання (від кількох хвилин і більше), ходьба, біг (повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, естафетний) (слід починати з 250 м. згодом учні зможуть вільно пробігати 700-800 м і більше); повторний біг 4×30 м; 2×60 м плавання, біг на лижах, ковзанах, велосипеді; циклічні вправи, спортивні та спеціально підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими обтяженнями; колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант; елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості, використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правші і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань); ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; єдиноборства; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загальноорозвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4x9 м, 3x10 м, 10x10 м; стрибок угору з поворотом на задане число градусів; стрибок в довжину з місця на точність приземлення; стійки в різних положеннях на одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу; вправи на точність влучання у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані тощо. При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою. Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей.</p> <p>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>	<p>практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>
--	---	---

Інваріантний модуль: ДОДЖБОЛ (ВИБИВНИЙ) 5 КЛАС

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1- 1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p>	<p>Історія розвитку українського доджболу.</p> <p>Загальна характеристика гри доджбол.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна гравця.</p> <p>Правила здорового способу життя;</p> <p>Стричкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи</p> <p>Стійка доджболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці доджболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча.</p> <p>Кидки м'яча однією рукою зверху над собою 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>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії доджболу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, 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 доджболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: <i>індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу.</p>

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

Інваріантний модуль: «ПАННА (ВУЛИЧНИЙ ФУТБОЛ)» 5 КЛАС

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
--------------------------------------	--	---

<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1- 1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>Історія розвитку української гри панна.</p> <p>Загальна характеристика гри панна.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю.</p> <p>Правила здорового способу життя. Особиста гігієна спортсмена <i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p> <p>Стричкові 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 для розвитку сили м'язів ніг. Імітаційні вправи <i>Техніко-тактичні вправи.</i> Стійка гравця панни. Розміщення гравця на ігровому майданчику. Пересування в стійці футболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча від стіни. Удари м'яча на місці та в русі, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийоми м'яча від стіни. Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»</p>	<p><i>Фронтальний:</i> <i>обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії вуличного футболу). 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><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.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання, які</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації. Ігри, розваги та квести з елементами панни: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з панни</p>
---	--	--

Інваріантний модуль: РУХЛИВІ ІГРИ 5 КЛАС

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1- 1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p>	<p>Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських та Всесвітніх ігор. Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку. Класифікація рухливих ігор. Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя. Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку. Стричкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг. Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські</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 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. <i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання;</p>

<p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>ігри патріотичного спрямування.</p> <p>Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст</p> <p>«Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін. Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у бору» тощо.</p> <p>Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави</p>	<p>формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації. 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>
---	--	--

Інваріантний модуль: Волейбол 5 КЛАС

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Працює в естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно - ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1 -1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1 -1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно -ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1 -2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1 -5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1 -1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1 -1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1 -3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1 -2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<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 розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</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 рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації</i> (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>

Інваріантний модуль: Гімнастика 5 КЛАС

(автор Чешейко С. М., Моспан К. В., Гесик М. Р.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у</p>	<p>Теоретичні відомості:</p> <p>Історія виникнення і розвитку гімнастики. Досягнення видатних гімнастів України.</p> <p>Техніка безпеки під час занять гімнастикою.</p> <p>Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму.</p> <p>Загальна фізична підготовка:</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>Вправи з обертанням скакалки:</p> <p>Переступання, переكات (з п'ятки на носок), стрибки з обертанням скакалки однією рукою (іншою рукою, почергово 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 почергово (4), на двох (2), петлею (4), схресно</p>	<p>Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги.</p> <p>Пошукові завдання для ознайомлення з виникненням та розвитком гімнастики; 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>процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>правою (4), на двох (2), схресно лівою (4), на двох (2). Стирбки на час на двох (30 секунд).</p> <p><i>Опорний стрибок:</i> Настрибування в упор присівши –зістрибування прогнувшись з утриманням о.с. після приземлення (гімнастичний козел в ширину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків). Опорний стрибок способом «зігнувши ноги» з утриманням о.с. після приземлення.</p> <p><i>Вправи з рівноваги:</i> 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. 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 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.</p> <p><i>Акробатичні вправи:</i> Перекат назад з упору присівши, перекач вперед в упор присівши, круговий перекач, перекач 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 -перекач назад в стійку на лопатках - «міст» з положення лежачи –перекач вперед в упор присівши – перекид назад в напівшапат, руки в сторони – опора руками, стрибком упор присівши – о.с. <i>Вправи у висах і упорах:</i> Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави. Хлопці: підтягування з вису; Орієнтовна комбінація: вис стоячи – махом однієї, поштовхом другої пійом переворотом в упор – махом назад зістрибування – о.с. після приземлення; згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Лазіння по канату та гімнастичній стінці: 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>	<p>Знання правил техніки безпеки як запорука попередження травматизму на заняттях гімнастикою.</p> <p>Проектна діяльність в групах: 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>
---	--	---

Інваріантний модуль: Футзал 5 КЛАС

(автори: Шостак Є. Ю. Новік С. М., Момот О. О.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального Предмету	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1- 1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує волюві якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p>	<p>Гігієнічні вимоги під час занять.</p> <p>Зародження футзалу в світі. Розвиток футзалу в Україні. Правила безпечної поведінки на уроках і під час занять футзалом в позаурочний час.</p> <p>Споруди та обладнання для гри у футзал. Загальні ігрові положення гри у футзал.</p> <p>Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах), вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» біг; рухливі ігри. Пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; прискорення та ривки з м'ячем; естафети та спортивні ігри баскетбол, гандбол за спрощеними правилами з елементами футзалу.</p> <p>Пересування: поєднання різновидів бігу зі стрибками, поворотами, зупинками; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів з змагань, опису виконання технічних елементів, автобіографічні події відомих футзалістів тощо) для використання командою чи класом на уроках футзалу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія у футзалі – шлях до успіху!</p> <p>Здоровий спосіб життя – запорука спортивного успіху.</p> <p>Рух – це життя.</p> <p><i>Квест</i> «Ми за здоровий спосіб життя»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елементу.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ з футзалу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p>

<p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>котиться; удари по м'ячу зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку. Гра у гандбол чи баскетбол за спрощеними правилами з елементами футзалу та безпосередньо гра у футзал за спрощеними правилами.</p>	<p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги.</p>
---	--	---

Інваріантний модуль: БАСКЕТБОЛ 5 КЛАС
(автор: Лакіза О. М.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
-------------------------------	---	----------------------------------

<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p>	<p>Історія розвитку баскетболу. Основні правила гри. Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини. Основні поняття техніки й тактики гри. Правила безпечної поведінки під час занять баскетболом. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Спеціальні засоби фізичної підготовки, рухливі ігри та естафети Пересування Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті. Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки. Передачі, ловіння м'яча Утримання і укривання м'яча. Передачі двома і однією рукою на місці та в русі. Ловіння м'яча. Ведення м'яча Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча. Кидки м'яча Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти. Взаємодії з партнерами під час ігор.</p>	<p><i>Пошукові завдання:</i> (пошукові завдання передбачають самостійний індивідуальний або груповий пошук і підбір інформації) історичні факти з розвитку баскетболу, цікаві приклади, результати змагань на етапах розвитку гри; основні правила гри; опис техніки ігрових прийомів і основ тактики гри. <i>Обговорення та дискусії:</i> (орієнтовні теми) «Заняття баскетболом – важливий фактор зміцнення здоров'я школяра», «Основні правила гри», «Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою», «Безпека та дисципліна – запорука спортивних досягнень». «Якісна фізична підготовка - основа зміцнення і збереження здоров'я юних баскетболістів». <i>Пошукові завдання:</i> складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів. <i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків та внутрішньо шкільних конкурсів. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. <i>Пошукові завдання:</i> пошук відео матеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів <i>Обговорення та дискусії:</i> (орієнтовні теми) «Сучасна техніка виконання різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті» <i>Практичне виконання:</i> рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко- тактичні завдання з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча. <i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у пересуванні, веденні та передачах м'яча під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів. Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
--	---	---

Інваріантний модуль: ПЕТАНК 5 КЛАС

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
-------------------------------	---	----------------------------------

<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із</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). 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><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмій та навичок. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку). Рухова активність – запорука здоров'я. Ігри, розваги та квести. Інтегровані завдання</i></p> <p>поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку.</p> <p><i>Участь у конкурсах та</i></p>
<p>висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять фізичними вправами та петанком. Правила здорового способу життя</p>	<p><i>змаганнях участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</i></p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p>	<p>Історія розвитку корфболу</p> <p>Принципи і правила гри.</p> <p>Вплив спортивних ігор і корфболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини.</p> <p>Поняття про техніку і тактику гри.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять</p>	<p><i>Пошукові завдання:</i> (пошукові завдання передбачають індивідуальний або груповий пошук і підбір інформації) історичні факти з розвитку корфболу, основні правила гри; цікавих прикладів і результатів змагань на етапах розвитку гри; опису техніки ігрових прийомів і основ тактики гри. складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей корфболістів; відеоматеріали різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні гравців відомих клубів світу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми):</i> «Гендерна рівність у спорті як складова загального принципу рівності»,</p>

<p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>Систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>Демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>Застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [6 ФІО 2.1]</p> <p>Виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>корфболом.</p> <p>Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режим дня.</p> <p>Основні засоби спеціальної фізичної підготовки.</p> <p>Рухливі ігри та естафети</p> <p>Пересування:</p> <p>Різновиди стійок корфболістів,</p> <p>Способи пересувань у нападі і захисту.</p> <p>Передачі м'яча:</p> <p>Різновиди передач м'яча.</p> <p>Кидки м'яча:</p> <p>Перехоплення передач м'яча.</p> <p>Вірне розташування на майданчику.</p> <p>Взаємодії гравців.</p> <p>Рухливі ігри.</p> <p>Ігри техніко-тактичного характеру.</p>	<p>«Заняття корфболом – фактор мотивації і укріплення здоров'я школяра»,</p> <p>«Основні правила гри»,</p> <p>«Гігієна тіла при заняттях спортом»,</p> <p>«Безпека та дисципліна – запорука спортивних досягнень».</p> <p>«Якісна фізична підготовка - основа зміцнення і збереження здоров'я молоді».</p> <p>«Сучасна техніка виконання різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті відомих корфболістів»,</p> <p>«Особливості техніки виконання кидків м'яча у корфболі».</p> <p><i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомах під час уроків та внутрішньо шкільних конкурсів, змагань і фестивалів.</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p><i>Практичне виконання рухливих і підвідних ігор;</i> індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних завдань у пересуванні, передачах, кидках м'яча.</p> <p><i>Квест:</i> «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
---	---	--

Інваріантний модуль: COOL GAMES 5 КЛАС
(автори: Стеценко В.Г., Антропов С.А., Артамонов В.О., Ігнатко О.А.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
-------------------------------	---	----------------------------------

<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1- 1] Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1] Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5] Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2] Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2 -1] Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3] Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно -ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно -ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5] Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1 -1] Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1 -1] Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно -ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1 -2] Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1] Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1 -5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1 -1] Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1 -1]</p>	<p>Основи знань із Cool Games. Значення рухливих ігор, зокрема Cool Game, для підвищення рухової активності учениці/учня та оволодіння життєво необхідними руховими вміннями та навичками. Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет Cool Games. Ознайомлення з правилами Cool Games.</p>	<p><i>Фронтальний: обговорення та дискусії.</i> Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! <i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. <i>Груповий:</i> участь учнів/учениць у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games. <i>Практичне виконання</i></p>
<p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1 -3] Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1- 3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2] Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю. Рухливі ігри для активного відпочинку. Вивчення та використання естафет Cool Games.</p>	<p>естафет Cool Games; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (створення логотипу команди, заходу, вияв в будь-якій творчій формі девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!»).</i></p>

Інваріантний модуль: ФУТБОЛ 5 КЛАС

(автор: Столітенко Є.В.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
-------------------------------	---	----------------------------------

<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1- 1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1] Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4] Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1] Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2] Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p>	<p>Історія розвитку футболу. Правила гри у футбол. Правила безпеки на уроках футболу. 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. <i>Пересування</i>: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем. <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. <i>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги</i>: удари по м'ячу середньою частиною лоба. <i>Зупинки м'яча</i>: зупинки м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи. <i>Ведення м'яча</i>: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. <i>Відволікальні дії (фінти)</i>:</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу. Обговорення та дискусії. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок. Участь у змаганнях. Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей. Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей. Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно. Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька</p>
--	--	--

<p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5] Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1] Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1] систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1] Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>	<p>фінти в умовах виконання ігрових вправ.</p> <p><i>Відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду. <i>Вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча вивченими способами на дальність.</p> <p><i>Жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою. <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. <i>Індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; «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. <i>Індивідуальні дії в захисті:</i> вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання». <i>Групові дії в захисті:</i> правильний вибір позиції.</p>	<p>груп, кожна з яких виконує певні вправи. Фронтальна форма виконання вправ. Колова форма виконання вправ.</p>
--	---	---

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
-------------------------------	---	----------------------------------

<p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує волювільності у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення</p>	<p>Історія розвитку дитячої легкої атлетики.</p> <p>Види дитячої легкої атлетики . Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики <i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи</i>. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань. Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення, повторний біг. Рівномірний біг до 500 м Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль <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><i>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики)</i>. Командна взаємодія – шлях до успіху! <i>Диференціація та індивідуалізація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях</i>. 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. <i>Пошукові (творчі) завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини).</p> <p>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>завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2] демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1] застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3] бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2] Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1] виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p>		
---	--	--

