

Міністерство освіти і науки України

Модельна навчальна програма

«Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти

(автори: Педан О.С., Коломоець Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В.,

Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші)

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Мета, ціннісні орієнтири, завдання, принципи

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

культурних цінностей українського народу. Навчання фізичній культурі спрямоване на формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

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

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

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

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

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

Мета реалізовується комплексом завдань:

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

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

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

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

Компетентнісний потенціал освітньої галузі, визначений у Додатку 21 Державного стандарту базової середньої освіти, реалізовуватиметься за рахунок комплексу ключових компетентностей, сформованих умінь, ставлень, базових знань.

Пріоритети змісту і структура програми

Програмою передбачено вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти (5 клас). Основною ідеєю концепції побудови програми є гармонійний фізичний розвиток особистості учня; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя; формування компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях; освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів фізичних вправ – значення рухової активності, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями і видами рухової активності протягом життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; забезпечення учням/ученицям індивідуального вибору варіативних модулів чи рухової активності для кожного уроку, розширення рухового досвіду, вмінь та навичок, необхідних у повсякденному житті, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і фізкультурно-спортивною діяльністю; забезпечення протягом навчального року наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення оптимального для кожного учня/учениці рівня фізичного розвитку; розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація учнів у процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки; застосування гендерного підходу до фізкультурно-спортивної діяльності чи рухової активності;

забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою; ігрова спрямованість та забезпечення високої рухової активності та високої моторної щільності уроку.

У шостому класі продовжується і поглиблюється опрацювання учнями концептуальних програмних засад для 5 класу. Ця частина курсу спрямована більшою мірою на отримання теоретичних знань і практичних навичок, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними видами рухової активності і спорту протягом життя; формування здорового способу життя; формування адекватної позитивної самооцінки; формування організаційних здібностей, дисциплінованості і співпраці в рамках групи, класу, команди; широке використання інтегрованого підходу до засвоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів вправ – значення рухової активності. Наступність у навчанні фізичної культури зберігається також у вимогах програми до очікуваних результатів навчання.

Логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність вивчення тем від 5 до 6 класу.

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

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

Повна зміна варіативних модулів відбувається кожної чверті/триместрі. Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається завчасно до початку кожної чверті/триместрі із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру визначаються 3-4 варіативні модулі, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів.

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

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

глядачів. Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів і учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю.

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

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

Реалізація програми має здійснюватися у відповідності з вимогами до мети та обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури. Формування психічної та соціально-психологічної сфери особистості, засобами фізичного виховання, спирається на стимулювання когнітивного розвитку учнів/учениць, який полягає у змінах, що відбуваються у сприйманні, пам'яті, мисленні, уяві, мовленні тощо. В свою чергу психосоціальний компонент передбачає розвиток особистості, зміни Я-концепції, емоцій і почуттів, формування соціальних навичок і моделей поведінки. В умовах занять фізичною культурою психічна та соціально-психологічна сфери особистості формується при застосуванні компетентнісного, проблемного, діяльнісного підходів, відповідних педагогічних методик використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності.

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

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

- фізичному розвитку, як-от динаміка росту й ваги, формуванню сенсорних можливостей, моторних навичок, рухового досвіду, фізичних якостей;

- використання в різних життєвих ситуаціях індивідуальних оптимальних способів виконання фізичних вправ, набутих в ході ігрової і фізичної діяльності.

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

Комплекс обов'язкових результатів складає основу для формування майбутньої готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави. В цьому контексті, завдання на основі проблемного та діяльнісного підходів доцільно пов'язувати з розвитком природних здібностей і вдосконалення фізичних якостей. Враховуючи вікові особливості учнів/учениць 5-6 класу та чутливі 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, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних.

Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація чи способи дії та на якому рівні мають бути засвоєні. На кожному уроці основний його зміст може бути засвоєний на всіх трьох рівнях:

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

На уроці фізичної культури реалізуються як загальнопедагогічні принципи навчання: науковості, систематичності й послідовності, свідомості, активності та самостійності у навчанні, наочності, ґрунтовності, зв'язку навчання з практичною діяльністю, доступності навчання та врахування індивідуальних особливостей учнів, емоційності навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання: принцип безперервності процесу фізичного виховання, системного чередування навантажень і відпочинку, поступового підвищення розвиваючо-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямків фізичного виховання.

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

Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, алей завдання, що передбачають засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.

2. Частина знань і вмінь повинна бути отримана учнями у процесі самостійного пошуку шляхом рішення пошукових задач та опанування способів діяльності у процесі пошуку.

3. Виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним. В одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ. В інших випадках матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення.

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

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

тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання. Доручення учням завдань для самостійного виконання, передбачає щоби учні могли поступово переходити від менш важких завдань до більш складних.

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

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

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

Зміст уроку передбачає такі вимоги, як: повноту (відповідно до навчальної програми); науковість; зв'язок із життям; доступність (але достатній 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 класах одночасно, в одній спортивній залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які відносяться до однієї вікової групи.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Фізкультурно-оздоровча діяльність

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

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

Основу для ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають такі підходи, як вибір варіативного модулю, гендерність, доступність, безпека. Вибір учнів та учениць визначає види фізичної активності для організації фізкультурно-оздоровчої

діяльності в закладі освіти. Таким чином види фізичної активності для фізкультурно-оздоровчої діяльності мають змінюватися кожної чверті/триместрі у відповідності до змін (вибору) варіативних модулів на уроках фізичної культури.

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

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

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

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

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

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

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

Другий етап – «Ліга сміливих». Заходи Ліги організуються спільно колективами двох не надто віддалених один від одного закладів освіти (партнерів – суперників). В іграх та показових виступах цього етапу Ліги залучаються усі учні та учениці обох закладів освіти. Склади команд, сформовані на попередньому етапі («Ліга дружніх»), не змінюються. Ігри та показові виступи проводяться за попереднім розподілом команд відповідно до I та II рівня підготовленості. Всі учні та учениці, які взяли участь, нагороджуються.

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

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

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

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

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

Метою «Першої ліги» - є залучення від 50% до 75% усіх учнів та учениць з усіх шкіл територіальної громади/району/міста до фізкультурно-оздоровчої діяльності і сприяти участі переможців ліги у «Вищій лізі».

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

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

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

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

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

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

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

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

Оцінювання освітніх досягнень

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

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

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

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

Оцінка за семестр ставиться за результатами поточного (формульованого) оцінювання та контролю загальних результатів. Річне оцінювання здійснюється на підставі загальної оцінки результатів навчання за I та II семестри.

Оцінювання має бути зорієнтованим на очікувані результати

навчання, передбачені навчальною програмою, а також на оцінювання рівня сформованості компетентностей учнів.

Оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми

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

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

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

Державний стандарт початкової освіти, Закон України «Про повну загальну середню освіту» визначають 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 змістова взаємодія між учнем, учителем і батьками, щодо освітніх досягнень учня на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв.

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

До компонентів успішного застосування формувального оцінювання відносяться: забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями/ученицями; активна участь учнів/учениць у процесі власного навчання; корегування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання; визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію та самоутвердження учнів, які, у свою чергу, впливають на навчання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

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

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

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

Знання й розуміння учнями критеріїв оцінювання, робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв спільно з учнями сприяє позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для формувального, 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 формувального 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 формувального 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 формувального оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами здійснюється педагогічними працівниками закладу освіти залежно від дидактичної мети.

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

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

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

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

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

- Швидкість: біг 30 м (с) (залежно від віку і статі);
- Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м) (залежно від віку і статі);
- Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) (залежно від віку і статі);
- Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (залежно від віку і статі);
- Спритність: човниковий біг 4×9 м (с) (залежно від віку і статі);

- Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см) (залежно від віку і статі);
- Метання малого м'яча на дальність (м) (залежно від віку і статі);
- Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) (залежно від віку і статі).

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд вчителя/вчительки, може здійснювати декілька разів протягом навчального року. При цьому не можна акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки або їх частини для прийомки тестів. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування свої черги на тестування. Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносяться до персональної порівняльної таблиці чи порт фоліо учня/учениці і не можуть застосовуватися для ранжування і порівняння учнів/учениць між собою.

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

Перелік модулів

Інваріантний модуль:

Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка

Варіативні модулі:

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

19. Дитяча легка атлетика,
20. Дитячий (настільний) більярд
21. Доджбол (вибивний)
22. Корфбол,
23. Лакрос,
24. Лижна підготовка,
25. Настільний теніс,
26. Падел,
27. Пання (вуличний футбол),
28. Петанк,
29. Піклбол,
30. Плавання,
31. Пл'ажний бадмінтон (airschatl),
32. Пл'ажний бейсбол (гилка)
33. Пл'ажний волейбол,
34. Рінго,
35. Регбі-5,
36. Рукопашний бій
37. Рухливі ігри,
38. Рятувальне багатоборство (Школа безпеки)
39. Самбо,
40. Скандинавська ходьба,
41. Сквош,
42. Слалом (роликові ковзани)
43. Сумо,
44. Теніс
45. Туризм
46. Ушу
47. Фістбол,
48. Фітнес-йога
49. Фехтування,
50. Флорбол,
51. Футбол
52. Футзал,
53. Хокей на траві,
54. Хортинг,

- 55. Хортинг-фехтування
- 56. Чирлідінг,
- 57. Шахи
- 58. Шашки
- 59. Шорт-гольф;
- 60. Cool Games.

Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка
6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Теоретико-методичні знання		
<i>визначає</i> мету систематичної рухової діяльності <i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності <i>обґрунтовує</i> важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ пояснює наслідки недотримання правил безпеки <i>пояснює</i> цінність досягнення мети засобами фізичної культури пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини <i>пояснює</i> шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин <i>розповідає</i> про значення загартування організму для здоров'я людини, пояснює правила загартування різними способами <i>використовує</i> різні способи загартування	Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним. Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями. Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку. Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті. 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. Вплив на організм загартування. Види та способи загартування. Правила безпеки при заняттях загартуванням. Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці. Емоційні стани під час фізичної активності.	<i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо. <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти. <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;

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
організму (під наглядом фахівця, учителя) <i>формує</i> вольові якості у процесі виконання фізичних вправ пояснює, як переборювання окремих негативних емоцій, відчуттів, що виникають у процесі виконання фізичних вправ, допомагає формувати вольові якості <i>пояснює</i>, що виявлення помилок та робота над ними допомагають розвивати власні вольові якості <i>розвиває</i> свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання <i>аналізує та оцінює</i> правильність виконання фізичних вправ пояснює результати виконання рухових (інтелектуальних) дій <i>виконує</i> різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності <i>обґрунтовує</i> користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності <i>дотримується</i> етичних норм у руховій діяльності	Виконання вправ для розвитку фізичних якостей – основа твого успіху. Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей. Правила змагань з обраних видів спорту/варіативних модулів Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін. Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності? Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини. Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності. Оцінка техніки та динамічно-просторових	- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань <i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо. <i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д. 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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>пояснює</i> згубний вплив допінгу на здоров'я, усвідомлює, що його застосування є порушенням етичних норм у руховій діяльності. <i>дотримується</i> етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності <i>демонструє</i> техніку фізичних вправ розповідає про техніку виконання фізичних вправ демонструє основи техніки фізичних вправ <i>дотримується</i> техніки рухової дії у стандартних умовах <i>пояснює</i> необхідність дотримання правил спортивних ігор, естафет, спортивних змагань <i>усвідомлює</i> значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання <i>пізнає</i> факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту обізнаний із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях <i>розповідає</i> про історію виникнення Олімпійського руху та його сучасний розвиток <i>аналізує</i> інформацію в друкованих та електронних джерелах за завданням учителя	параметрів виконання фізичних вправ. Використання правил у практичній ігровій та змагальній діяльності. Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності. Захоплюючий світ спорту. Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені. Від Стародавньої Греції до сучасної України. Цікаві факти та інформаційні повідомлення, публікації, видання, фільми, інтернет ресурси, присвячені спорту. Самоконтроль під час занять та виконання фізичних вправ. Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини. Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами. Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники. Навантаження при фізичній активності, механізми втоми та їх вплив на фізичний стан.	практичних завдань). <i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>пояснює</i>, коментує, наводить приклади фактів та явищ фізичної культури <i>аналізує</i> власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення <i>обґрунтовує</i> власну здоров'язбережувальну позицію, керуючись досвідом інших осіб <i>контролює</i> свій фізичний стан під час рухової діяльності <i>описує</i> свій фізичний стан за суб'єктивними показниками <i>вирізняє</i> ознаки втоми в результаті фізичного навантаження визначає об'єктивні показники власного фізичного стану <i>регулює</i> свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності пояснює вплив емоцій на стан здоров'я пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності <i>описує</i> ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності визначає фізичні вправи для покращення емоційного стану і виконує їх <i>здійснює</i> рефлексію власного емоційного стану у процесі фізичного виховання позитивно впливає на емоційний стан інших осіб, протидіє їх негативним емоціям	Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності. Причини коливань настрою під час рухової активності та ігрової діяльності.	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Загальна фізична підготовка		
<i>визначає</i> мету загальної фізичної підготовки. <i>знає і розуміє</i> основні складові і компоненти загальної фізичної підготовки <i>виконує</i> вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи пересування, тощо) <i>знає і виконує</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості. володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості <i>називає</i> основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви. <i>визначає та виконує</i>, під керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей. <i>знає і використовує</i> на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) <i>пояснює</i> мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки	<i>Стройові вправи:</i> перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед з кроку на місці; ходьба по діагоналі, «протиходом» та «змійкою» <i>Додаткові вправи:</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості <i>Музично-ритмічні та танцювальні вправи:</i> танцювальні кроки, елементи сучасних, народних, класичного танців, танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо. <i>загальнорозвивальні вправи:</i> Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. <i>вправи для розвитку швидкості</i> виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і відносно простими за координацією; виконання з майже граничною і граничною швидкістю відповідних вправ різних варіативних модулів; Розвиток швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними	<i>Практичне виконання:</i> виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор. <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i> - підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань; <i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових рухових завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, а також навичок комунікації під час рухової діяльності тощо.

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>формує</i> вольові якості у процесі виконання фізичних вправ <i>виконує</i> довготривалі фізичні вправи долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя <i>концентрує</i>, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки <i>бере участь</i> у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) <i>займається</i> систематично на заняттях фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ <i>демонструє</i> техніку фізичних вправ <i>дотримується</i> техніки рухової дії у стандартних умовах <i>виконує</i> рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності <i>аналізує</i> власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення	правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; біг з гандикапом; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або варіативною частотою рухів, прискоренням, біг з «ходу»; 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»); вправи з різкою зміною темпу і напрямку руху; 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 розвиток силової витривалості; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; вправи на підвищення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення статури; 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	<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 практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>контролює</i> свій фізичний стан під час рухової діяльності <i>регулює</i> свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності <i>усвідомлює</i> важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час <i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності	лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах; <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); вправи у подоланні опору еластичних предметів (гуми, пружини, тощо); вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища (біг вгору, виконання технічних прийомів боротьби з партнером, який має більшу масу тіла; 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);	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	стрибки зі скакалкою; вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 30-40 % від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії складає 6-10, кількість серій в уроці — 2-5; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча; <i>гнучкості</i>; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика; силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожил'я; 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	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	граничного прояву гнучкості; махові або пружні рухи з обтяженням, амортизатором або опорою партнера, тобто з протидією рухові (2- 3 підходи з 6-8 повтореннями); статичне утримання положень з найбільшим розтягуванням м'язів (2-3 підходи по 5-6с в кожному утриманні); статичні положення утримуються з розтягуванням, близьким до максимального і наступні махові рухи з найбільшим розтягуванням м'язів (вправи виконують в двох підходах з 2-3 повтореннями); вказані вище групи вправ з обтяженнями (1-2 підходах з обтяженням в 2-3% від ваги тіла, утримання до 2-3с.). <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); рівномірний біг до 1000 м; 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	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	варіант; вправи з опорою пов'язаних із значним напруженням з елементами статичної витривалості). елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості; вправи з багатократним повторенням: з одноборств, підняття невеликих ваг, вправи на щаблі тощо; багатократні стрибки без перерви (на початку 15-20 сек., відпочинок - 5 сек. (темп максимальний), згодом до 1 і 2 хв). <i>спритності</i> використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правші і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань); ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; єдиноборства; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загальнорозвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4х9 м, 3х10 м, 10х10 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	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	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. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.	

Варіативний модуль
АЛТИМАТ ФРИЗБІ
(автори: Бабич Д. М., Коломоєць Г. А., Мінакова Є. О., Вишлавін П. Л., Батяйкіна Н.С.)
5 КЛАС

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Знає: основні правила гри в алтимат фризбі, основи спілкування з суперником, поняття «фейк» розкидуючого; характеристику цілей	Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці.	<i>Практичне виконання</i> кидків та фейків, рухливі вправи з диском, біг та прискорення. Вправи на роботу в команді. Відпрацювання базових

захисту, поняття «форс» Володіє та використовує: кидки бекхенд, форхенд на відстань 5-15м, верхніми кидками хамером і блейдом на відстань 5-15м; кидками бекхенд, форхенд із кроком не опірною ногою у напрямку від маркера; с-подібну техніку прийому диску двома руками стоячи на місці; прийом диску технікою «Бутерброд» стоячи на місці та в русі на швидкості; навички швидкого будування вертикального стеку одразу після пулу, основними тактиками відкривання із вертикального стеку; Пояснює: правила гри; порушення в процесі гри та правил їх вирішення; основні елементи техніки; поняття Духу Гри. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час гри в алтимат. Дотримується правил безпечної поведінки під час занять з алтимат фризбі; правил гри. Розповідає про мету гри, принципи поведінки за Духом Гри, основні рухливі вправи з диском. Називає основні елементи кидків фризбі: бекхенд, форхенд; верхні: хамер і блейд; важливість і основні поняття Духу гри; базові засади атаки і захисту. Вміє: грати за правилами, орієнтуватися на	Пояснення для чого і коли робити «фейк». Техніка виконання кидків хамер і блейд. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я. Правила безпечної поведінки під час занять алтимат фризбі, засоби запобігання травматизму Основи спілкування з суперником, вирішування спірних моментів, ввічливість і справедливість. <i>Загальна фізична підготовка</i> Вправи з бігу. Вправи зі стрибками . Командні естафети: естафета з оббіганням перешкоди, естафета з бар'єрами і оббіганням перешкоди; естафета з варіаціями бігу Силові вправи для розвитку м'язів рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання. <i>Спеціальна фізична підготовка</i> Рухливі ігри, естафети з фризбі. Верхні кидки хамер і блейд. Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Блискавка», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр»,	тактик та розбіжок. Алтимат і похідні ігри. <i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, результатів змагань, прикладів поведінки згідно Духу гри, тактик тощо) для використання командою чи класом на уроках з алтимат фризбі. <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Дух гри. Основи спілкування з суперником, вирішування спірних моментів, ввічливість і справедливість. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я. Важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям. <i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у естафетах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.
--	---	---

полі, концентруватися на обмеженнях і приймати виважені рішення; вирішувати спірні моменти керуючись Духом Гри; робити згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання, проходити командні естафети. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я учнів та досягнення у спорті	«Зустрічні колонки», «Хліб з маслом» , «Пас в зону», «Дальній пас», «Наздоганялки». <i>Техніко-тактична підготовка</i> Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі вертикальний стек; фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону). Групові дії в захисті: форс на сторону. Рухливі вправи з диском: «Тренувальний стек», «Сієтл». Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».	
Варіативний модуль БАДМІНТОН (автори: Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ар., Гусєв В. Г., Шпільчак А. Я.)		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

Характеризує: місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Володіє: правилами гри. Має уявлення: про точку удару. Вміє корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану, коригувати підхід до волану та постановку ніг;. Виконує: пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості; різноманітні удари справа та зліва; Здійснює вчасний та зручний підхід до	Місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Попередження травматизму на уроках; Правила змагань в одиночних та парних зустрічах. Поняття: точка удару, вихідне та ударне положення. Пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості. Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Підхід до волану з фіксацією	<i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії бадмінтону). <i>Індивідуальна</i> та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! <i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. <i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі)</i> завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про
--	--	--

волану; переміщення до вихідної позиції; Звертає увагу: на вчасну готовність до удару та точку удару; Бере участь: у рухливих іграх та естафетах; Взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності; Називає: основні помилки при виконанні стійки та переміщень, здійсненні базових ударів по волану; основні складові здоров'я людини; Дотримується: режиму дня та особистої гігієни учнів; правил безпечної поведінки під час занять бадмінтоном; Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; власний емоційний стан.	ударного положення та ловіння волану зверху. Удар по волану. Удари відкритим боком ракетки (справа для праворуких), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки. Основні правила змагань. Рухливі ігри та естафети. Правила безпечної поведінки під час занять бадмінтоном	позитивний вплив гри в бадмінтон на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами бадмінтону: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з бадмінтону.
Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ 3х3 (автори: Гусєв В. Г., Власюк П. В., Дикий О. Ю.)		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

Знає: місце українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту; правила жеребкування, тривалість гри, час на атаку; склад команди та призначення гравців. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри. Заходи щодо попередження травматизму. Володіє та використовує: Спеціальні вправи для розвитку спритності, гнучкості, сили, швидкості, витривалості. Способи пересування по майданчику; різноманітні пересування в нападі та захисті (з м'ячем і без м'яча); ловіння та передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м'яча однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, техніку виконання обманних рухів; протидію нападаючому гравцю з	Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму. Місце українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту та олімпійському русі. Амплуа гравців . Правила жеребкування, тривалості гри, час на атаку, «овертайм», «чек». Порушення правил гри. (командні фолі, неспортивний та дискваліфікаційний фол) Покарання гравців. Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Поєднання способів пересування.	<i>Практичне виконання</i> Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри баскетбол 3х3. Навчання тактичними діями у нападі та захисті. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча. Технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри; Перехват м'яча під час передачі. Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри баскетбол 3х3, участь у навчальній грі за спрощеними правилами
--	--	---

м'ячем; Бере участь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами. Уміє: обирати місця для виконання передачі та кидка. Пояснює: місце і роль кожного гравця команди, правила жеребкування, тривалості гри, час на атаку, «овертайм», «чек», правил безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри; Розповідає Правила здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності, рухової активності. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності. Дотримується правил безпечної поведінки під час рухової діяльності; правил змагань та принципів здорового способу життя. Називає основні помилки при здійсненні переміщень, передачі та ловіння м'яча. Називає основні складові здоров'я людини. Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний	Пересування гравців без м'яча; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, ведення м'яча (правою та лівою рукою по чергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника техніку виконання штрафного кидка; обманні рухи (фінти); протидія нападаючому гравцю з м'ячем. Перехват м'яча під час передачі. Ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри; Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у баскетбол 3х3, участь у навчальній грі за спрощеними правилами.	<i>Пошукові завдання пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності. <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> «Досягнення українських спортсменів, діячів культури і науки як інструмент патріотичного виховання молоді». «Значення фізичної культури і спорту в житті школяра. Профілактика шкідливих звичок». <i>Квест</i> «Визнач помилку та виконай правильно». <i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди. «Баскетбол 3х3 – олімпійський вид спорту». <i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.
---	--	---

емоційний стан.		
<i>Усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві.		
Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ (автор: Лакіза О. М.)		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

Знає: історію розвитку українського баскетболу; досягнення українських баскетболістів; видатних спортсменів і тренерів країни, сучасне трактування правил подвійного кроку; взаємодії двох і трьох гравців Визначає: негативний вплив шкідливих звичок на досягнення у спорті; Пояснює: правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу. Усвідомлює важливість розвитку фізичних якостей швидкості і гнучкості, особливості харчування баскетболіста у період занять та спортивних змагань. Виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук, гнучкості; техніку утримання і укривання м'яча; техніку ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей, зверху і знизу, однією рукою (правою, лівою) від плеча на місці та у русі. з відскоком від підлоги в парах, трійках; фінти та жонгливання; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; взаємодії з	Історія розвитку українського баскетболу. Розвиток фізичних якостей швидкості, гнучкості. Правила гри. Жести судді. Правила подвійного кроку. Прості взаємодії двох і трьох гравців. Правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу. Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті. Особливості харчування баскетболіста; 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. Протидія нападаючому гравцю з м'ячем і без м'яча. Передачі, ловіння м'яча	Пошукові завдання: історичні факти з розвитку українського баскетболу; досягнення українських баскетболістів, чемпіонів і призерів Олімпійських ігор. Відеофрагменти опису сучасних правил виконання подвійного кроку. Підготовка презентації з теми «Жести баскетбольного арбітра». Пошук відеоматеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів Обговорення та дискусії: «Сучасні зміни у правила подвійного кроку», «Шкідливі звички та їх негативний вплив на людину», «Гігієна харчування при заняттях фізичної культурою», «Методи контролю за фізичним навантаженням на уроці». «Спеціальна фізична підготовка баскетболістів». «Сучасна техніка виконання подвійного кроку та різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди
--	---	--

партнерами під час ігор Використовує: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук, гнучкості; серійні стрибки та стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Приймає участь: у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча. Володіє: технікою виконання стійок баскетболіста, способами пересувань у нападі і захисті, різновидами зупинок і поворотів зі зміною напрямку руху за звуковим і зоровим сигналом; стрибками вгору з однієї та двох ніг з місця та у русі, різновидами техніки ведення м'яча у русі (почергово правою та лівою рукою) з різною висотою відскоків і зміною напрямків і передачею партнеру. Демонструє: техніку виконання кидка м'яча з близької дистанції з місця та у русі (після подвійного кроку), кидки двома і однією рукою зверху; штрафний кидок; фінти; прості правила позиційного нападу і захисту проти нападника з м'ячем і без м'яча. Застосовує: технічні прийоми нападу і захисту у взаємодії з партнерами під час ігор. Дотримується: правил безпечної поведінки	Утримання і укривання м'яча. Ловіння, передачі м'яча двома руками від грудей, зверху і знизу; однією рукою на місці та в русі, з відскоком від підлоги. Жонглювання м'ячем. Ведення м'яча Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча. Кидки м'яча Кидки однією рукою зверху з місця та у русі. Навчання сучасній техніці виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти. Системи гри у нападі та захисті. Ознайомлення з простими правилами позиційного нападу та захисту проти нападника з м'ячем и без м'яча.	Складання комплексу спеціальних вправ розминки баскетболістів. Складання комплексу вправ щодо розвитку стрибучості і витривалості баскетболістів. Складання комплексу вправ з передачами м'яча в парах, трійках, четвірках Складання естафет для проведення конкурсів, спортивних свят, фестивалів <i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку; участь у змаганнях та естафетах з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і виконанням технічних прийомів під час уроків та внутрішньо шкільних змагань, фестивалів конкурсів <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. <i>Практичне виконання:</i> рухливі і підвідні ігри; індивідуальні, групові і простіші ігрові техніко-тактичні командні взаємодії. Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».
--	---	---

під час занять баскетболом та змагань Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Знає: історію розвитку українського бейсболу; загальні положення гри, назву та основні задачі кожного з гравців бейсбольної команди, відмінності гри в захисті та нападі. Володіє та використовує: правильним хватом бейсбольного м'яча, тримання біти при відбиванні м'яча; базові положення та основні стійки бейсболіста в захисті та в нападі; вправи із точністю попадання бейсбольним м'ячом з різних відстаней в певну зону. Уміє: виконувати окремі удари битою по м'ячу, керувати польотом м'яча, відчувати силу удару, висоту та напрямком польоту м'яча, корегувати точку удару, своє положення та стійку перед здійсненням удару; виконує основні види ловіння м'яча за допомогою бейсбольної ловушки. Пояснює важливість фізичної підготовки та	Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Загальні правила гри у бейсбол. Загальна та спеціальна фізична підготовка бейсболіста. Гра в нападі: відбивання битою. Гра в нападі: досягання першої бази. Гра в захисті: основні види ловіння м'яча. Хват бейсбольного м'яча. Стійка та тримання біти. Керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту бейсбольного	Практичне виконання: відбивання битою, досягання першої бази, ловіння м'яча з різною траєкторією польоту, відпрацювання кидків з правильним хватом бейсбольного м'яча, стійка та тримання біти, керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту бейсбольного м'яча. Пошукові завдання самостійний пошук інформації (історичні факти, цікаві приклади, місце та історія виникнення бейсболу, розвиток та позитивний вплив бейсболу на організм людини. Пошук інформації про учасників бейсбольного матчу, які не входять до складу команд: тренери, судді, скорери). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Гра в нападі та в захисті: в чому різниця. Яку максимальну кількість очок можливо

багаторазових повторів вправ для бейсболіста. Розуміє основні причини невдалих спроб при відбиванні, ловінні м'яча та намаганнях досягти першої бази. Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних цілей під час занять. Бере участь у рухливих іграх та естафетах. Розуміє важливість командної роботи при тренуваннях та під час ігор в бейсбол. Дотримується принципів здорового способу життя, правил для запобігання травмування при тренуваннях та під час ігор в бейсбол. Називає основні види бейсбольних кидків, типи ударів битою та ловіння м'яча. Вміє достойно поводити себе в разі програшу та правильно реагувати в разі виграшу у відношенні до команди, яка програла. Контролює своє самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; слідкує за тим самим у гравців своєї команди. Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної роботи для досягнення успіху.	м'яча. Ігрова стійка бейсболіста в захисті та в нападі. Положення гравця та бити у момент контакту м'яча з битою. Серія кидків та ловіння м'яча з партнером на відстані. Серія кидків та ловіння м'яча різних типів у визначеній та довільній послідовності. Рухливі ігри та естафети. Перевагу слід надавати іграм, в яких є схожа механіка рухів: бадмінтон, теніс тощо.	заробити в бейсбольному матчі за одну ігрову дію. Хто найголовніший гравець в команді. Чи може один гравець самотужки вигравати в бейсбол. <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> «Історія розвитку та становлення бейсболу в Україні». <i>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах, змаганнях, фестивалях, тощо.</i>
Варіативний модуль ВОЛЕЙБОЛ (автори Гусев В. Г., Коломоець Г. А., Ребрина Ан. Ар., Скульський П. Г.)		

6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
знає: місце українського волейболу на сучасному етапі; основні правила змагань; значення гравців передньої і задньої ліній; правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри. Заходи щодо попередження травматизму.; володіє та використовує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування;	Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму. Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з волейболу). <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. . <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

вправи для розвитку швидкості, спритності; способи пересування по волейбольному майданчику; передачі м'яча двома руками зверху; прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м від сітки та від стіни; використовує: рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол; бере участь: у навчальній грі за спрощеними правилами; уміє: обирати місця для виконання другої передачі. вибір місця для виконання нижніх подач; виконувати нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м; пояснює: значення гравців передньої і задньої ліній; правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри; розповідає: правила здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової активності; взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності; дотримується: правил безпечної поведінки	преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча двома руками зверху. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма та бокова подача. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової). Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі за спрощеними правилами	міських та всеукраїнських подіях. <i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив волейболу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу.
--	--	---

під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя. називає: основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні прийому та передачі м'яча; основні складові здоров'я людини; вміє: боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки; контролює: самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан; усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві.		
--	--	--

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

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
називає: фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики; бере участь: у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів) з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу; дотримується: правил безпечної поведінки під час занять; свідомо ставиться до власного здоров'я та	Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості. Рівномірний біг. Біг за сигналом. Біг з різних стартових положень. Біг з поворотом. Біг по віражу. Стрибки. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків.	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики). Командна взаємодія у легкій атлетиці. <i>Диференціація та індивідуалізація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і

здоров'я інших; виконує: - рівномірний біг (кросовий) 8 хв. - біг за сигналом (зоровим, слуховим) - біг зі зміною напрямку. - біг з поворотом на різні відрізки, - біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку. - біг по маркерам з різним завданням. - подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню. - стрибки на місті. - стрибки з просуванням вперед. - стрибки у глибину (висота 20см, 30см, 40см), - стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см). - вертикальні стрибки догори обома ногами. - стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч. - стрибки на «швидкісній драбині». - стрибки через довгу скакалку. - спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, із захлестом гомілки, багатоскоки. - спеціально-бігові вправи на «швидкісній драбині» : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки , біг на прямих ногах. - вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках. - ігри на комунікацію. - біг 30м. 60м, - біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), - бар'єрний біг з різною відстанню між бар'єрами,	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 40см), Біг з перешкодами (слалом), Біг «по швидкісній драбині». «Формула – 1». Естафетний біг. Біг на витривалість без врахування часу. «Формула віражів»: спринтерський і бар'єрний біг <i>Стрибкові види:</i> Стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку Види метань: Метання дитячого спису, Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс), Метання стоячи на колінах, «Обертальне метання», Метання диска	фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. <i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> <i>Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини).</i> <i>Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах дитячої легкої атлетики</i>
---	--	--

- човникову естафету зі спринтерського бар'єрного слалому, - подолання бар'єрів збоку правою та лівою ногами, - біг «по швидкісній драбині». - передачу естафетної палички у статичному, або динамічному положенні. - стрибок у довжину з місця. - перехресні стрибки (класики). - метання дитячого спису, - метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, - метання із поворотом, із легким інвентарем (обручі, ключки), обертання після кількох кроків. відтворює: вправи із заданим ритмом; дистанцію «Формули – 1» (гладкий біг, бар'єрний біг, біг з перешкодами «слалом»; дистанцію «Формула віражів»: спринтерський і бар'єрний біг, дистанцію «Формула віражів» -спринтерська естафета; володіє: технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою бігу з перешкодами (слалом), технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку; має уявлення: техніки бігу з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), техніки стрибка у довжину з місця, метання набивного м'яча (вага 500 г) стоячи на колінах, техніки передачі естафетної палички (кільця, м'ячика); готується: до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп).		
--	--	--

Варіативний модуль
ДОДЖБОЛ (ВИБИВНИЙ)
(автори Ребрина Ан. Ар., Коломоець Г. А., Ребрина Ан. Ан.)

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
розкриває місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор; обґрунтовує значення точних кидків та ловіння м'яча; дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя; виконує: стрибкові вправи;	Місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор. Значення для команди точних кидків та ловіння гравцем м'яча. Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса,	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії доджболу). <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. <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

спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі); виконує: способи пересування по доджбольному майданчику; кидки м'яча зверху; ловіння м'яча знизу від стіни, в парах та колонах; кидки м'яча знизу після переміщення; вибір місця для кидків; вибір місця для ловіння; кидки м'яча після ловіння; бере участь: у навчальній грі доджбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших	спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи в ускладнених умовах. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Кидки м'яча однією рукою зверху. Кидки м'яча однією рукою знизу. Ловіння м'яча однією рукою знизу після переміщення. Вибір місця для виконання кидка. Вибір місця для ловіння. Кидки м'яча різними способами. Ловіння м'яча знизу після виконання кидка. Навчальна гра доджбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Вибивний» та інші.	міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. <i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> <i>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив доджболу на організм людини).</i> <i>Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу.</i>
--	---	--

вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.		
Варіативний модуль ПАННА (ВУЛИЧНИЙ ФУТБОЛ) (автори Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.)		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Розкриває</i> місце української панни на сучасному етапі розвитку спорту та ігор; <i>Обґрунтовує</i> значення точних ударів та	Місце української панни на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту та ігор.	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії вуличного футболу). <i>Індивідуальна</i> та командна взаємодія – шлях до

прийому м'яча від стіни; Дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя; Виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для стоп ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі); для пальців ніг; імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі) способи пересування по панному майданчику; удари м'яча; прийоми м'яча від стіни, в парах та колонах; удари м'яча знизу після переміщення; вибір місця для ударів; вибір місця для прийому від стіни; удари м'яча після прийому в парній грі;	Значення для команди точних ударів та прийому гравцем м'яча від стіни. Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя. <i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i> Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів стопи ніг. Імітаційні вправи в ускладнених умовах <i>Техніко-тактичні вправи.</i> Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Удари м'яча. Удари м'яча внутрішнім та зовнішнім боком стопи. Прийом м'яча після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для прийому. Удари м'яча в парній грі.	креативного успіху в панні. <i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами вуличного футболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні. <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 та заходах. <i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив панни на організм людини). 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 .
---	---	---

Бере участь: у навчальній грі панна за спрощеними правилами; у рухливих іграх Свідомо ставить до власного здоров'я та інших Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.	Прийом м'яча від стіни після виконання удару. Навчальна гра панна за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.	
Варіативний модуль ПЕТАНК (автори: Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Чешейко С.М., Леськів В. В.)		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

Володіє: місцем знаходження кошонета, кулі; Розрізняє: два види кидків: сидячи (ставить кулю), стоячи (вибивати кулю); Виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса (вправи з гімнастичною палицею тощо), сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гирями), черевного пресу, спини; вправи на розтягування; два види кидків: стоячи з різними траєкторіями, сидячи з різними траєкторіями, всі кидки виконуються до кошонета Бере участь у рухливих іграх з розвитку спритності. Дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя	Поняття: Ставити кулю, вибивати кулю. Два види кидків: стоячи та сидячи. Виконання кидків. Кидок з верхньою, середньою та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи на розтягування; рухливі ігри для розвитку спритності: «Вовк і хорт», «Шило», «У кужмірки», «Кузьмарки», «Панас», «Жмурки», «Петре, де ти?», «Кобла», «Хорт», «У бобра», «Ой летіла зозуленька», «Море», «Рак-неборак», «Вкрасти сало», «Верниголова», «Жук», «Дзвіниця», «Вежа», «Гори» та естафети. Правила безпеки під час занять фізичними вправами та петанком. Правила здорового способу життя	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок.</i> <i>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини).</i> <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку).</i> Рухова активність – здорова нація. Петанк чи боча - одна із самих популярних ігор на свіжому повітрі в усьому світі. <i>Ігри, розваги та квести.</i> <i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку.</i> <i>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів</i>
--	--	---

		у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.
Варіативний модуль РЕГБІ-5 (автори: Баженков Є В., Квасниця О.М., Рожков П. М.)		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Характеризує</i> історію розвитку регбі-5, Європі та світі; <i>Дає</i> інформацію про загальну характеристику різновидів гри в регбі; <i>Називає</i> основні елементи техніки, тактики, рівня розвитку фізичних якостей учнів та правила гри; <i>Пояснює та наводить приклади</i> про негативні наслідки впливу шкідливих звичок (тютюнокуріння, вживання алкоголю та інш.) на здоров'я учнів та учениць, досягнення у спорті; <i>Дотримується</i> правил безпечної поведінки під час занять регбі, та основних правил гри. Виконує: прискорення у вигляді човникового бігу на дистанціях 6 х 6 метрів та біг із високого та низького старту на дистанціях від 5 до 20 метрів по сигналу вчителя; швидкісно-силові вправи з використанням стрибків	Історія зародження та розвитку регбі в Україні, Європі та світі, різновиди регбі: регбі – 5, тач - регбі, тег – регбі. Правила гри в регбі-5. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, розвиток та вдосконалення фізичних якостей учнів, досягнення у спорті. Правила безпечної поведінки під час занять різновидами регбі. Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості, різновиди естафет з регбійними та іншими м'ячами. Різноманітні способи переміщення по майданчику; кроком, прискоренням із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, спуртами; зупинки, повороти. Утримування м'яча у двох руках перед собою, перекидання м'яча із однієї руки в іншу руку. Передача та	<i>Пошукові завдання</i> щодо історії розвитку регбі-5. <i>Обговорення та дискусії</i> на теми: «Історія зародження регбі у світі» Квести на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я учнів». <i>Проектна діяльність</i> за темою: «Правила безпеки під час занять регбі-5. <i>Інтегровані завдання</i> щодо вирішення відмінностей у правилах гри в регбі-5. <i>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією:</i> вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, різноманітних естафет з регбійним м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою спортивних ігор, переміщень по майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; ударів по м'ячу ногою в парах

(багатоскоки, стрибки на одній нозі та інш.) різновиди метань, одноборства; переміщення по майданчику різноманітними способами як з м'ячем у руках так і без м'яча, при цьому передавати м'яч партнерам по команді без його втрати; жонглювання м'яча із однієї руки в іншу в русі, з протидією суперника; передачу м'яча «spin» (із обертанням), прийом м'яча після передачі та удару ногою – на місці, в русі; удар ногою з відскоку від землі; Застосовує: різноманітні естафети, рухливі та спортивні ігри, що наближенні за своєю специфікою до різновидів регбі. захисні дії по відбору м'яча як у нападі так і у захисті, зупинку суперника торканням двома руками (тач) або захоплення та зриванням стрічки (тег); Володіє груповими діями в нападі – «віяло», в захисті – «лінія»; Бере участь у навчально-тренувальних іграх з регбі-5 Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан	прийом м'яча: на місці, в русі, удари ногою по м'ячу, удари ногою по м'ячу з відскоку, відбір м'яча у суперника. Взаємодія декількох учнів в нападі; передачі м'яча та удари ногою по м'ячу в русі, групові дії в захисті. Різновид гри у регбі-5: доторкання двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач-регбі), зривання стрічки (тег-регбі)	та групах; ударів по м'ячу з відскоком від землі в парах та групах; Показ одним учнем іншому правильного виконання передачі м'яча з правого та лівого боку; показ одним учня іншому правильного виконання удару по м'ячу з відскоком від землі; Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі. Ігри, розваги та квести з елементами регбі-5: <i>індивідуально, в парах та командою</i> <i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.
---	--	--

Варіативний модуль

РУХЛИВІ ІГРИ

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

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Розкриває місце сюжетно-рольових та дидактичних ігор у виховній системі учня; організаційні та методичні засади проведення рухливих ігор; Називає основні сюжетно-рольові та дидактичні ігри для розвитку дитини; основні аспекти Українських (національних) рухливих ігор; історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав; Володіє знаннями про основні ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу; навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; Застосовує перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань; правила загартовування організму; правила	Організація та методика проведення рухливих ігор. Теоретичні основи сюжетно-рольової гри та її розвиток в різні періоди дитинства. Дидактичні ігри для розвитку дитини. Ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» тощо. Правила контролю та самоконтролю під час занять. Особиста гігієна учня. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять. Загартовування організму. Правила здорового способу життя.	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор). <i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. <i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних

контролю та самоконтролю під час занять; Дотримується правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях та правил здорового способу життя; Виконує: комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість; стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток особистісних якостей та властивостей; етапи та види рухливих ігор та естафет; знає і розуміє організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів; організацію та проведення дидактичних ігор; Вміє: подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у команді залежно від завдань; боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки; Приймає участь: у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами Контролює самопочуття до, під час, після	Правила безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять. Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку. 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. Розвиток прикладних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор. Організація та проведення Українських (національних) рухливих ігор, естафет, розваг. Історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав Організація та проведення дидактичних ігор «Мімічні ігри», «Вперед, назад, на місці!» та інші; Організація і проведення рухливих ігор для розвитку швидкості: «Вільне місце»; сили: «До своїх прапорців», «Перехопи м'яч»; гнучкості: «Збережи рівновагу», «Човник»; спритності: «Зірви стрічку», «Довгі лози» тощо. Рухливі ігри для дітей середнього шкільного віку. Різновиди естафет: «Зустрічна естафета з перешкодами», «Естафета з обміном», «Естафета	етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу рухливих ігор.
--	---	--

виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан	парами», «Закрутилась голова», «Скакуни» тощо. Навчально-розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» тощо. Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.	
Варіативний модуль ФІСТБОЛ (автори: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Алексеїчук Є.Ю.)		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

Розкриває місце українського фітболу на сучасному етапі розвитку Всесвітніх ігор; Обґрунтовує значення гравців нападу та захисту; Дотримується правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри; провідних цінностей Олімпійського руху та fair play; Виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подач і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі); способи пересування по фітбольному майданчику; передачі м'яча зверху; прийом м'яча знизу від стіни, в парах та	Місце українського фітболу на сучасному етапі розвитку Всесвітніх ігор. Значення гравців нападу та захисту. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. <i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i> Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Техніко-тактичні вправи. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Прийом м'яча однією рукою знизу. Прийом м'яча однією рукою знизу після переміщення. Вибір місця для виконання передачі. Вибір місця для виконання подач. Подача м'яча. Прийом м'яча знизу після	<i>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії фітболу).</i> Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в фітболі. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху у фітболі. <i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у пересуванні, прийомах та передачах м'яча, для розвитку основних рухових якостей засобами фітболу.</i> <i>Груповий: 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.</i> <i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок, рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, прийомом м'яча.</i> <i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив фітболу на організм людини), пошук</i>
---	---	---

колонах; прийом м'яча знизу після переміщення; вибір місця для виконання передачі; вибір місця для виконання подач; прийом м'яча після подачі; Бере участь: у навчальній грі фістбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх; у рухливих іграх та естафетах; Відповідально ставиться до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів; Цінує дружбу та взаємопідтримку; Розуміє взаємозалежність серед членів команди; Вміє взаємодіяти з гравцями та співпрацювати у команді, взаємодіяти з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри та інших видів рухової діяльності; боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки; Називає: спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей; Контролює: самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює	виконання подачі. Навчальна гра фістбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол» та інші.	відеоматеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних фістболістів <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> <i>Підбір</i> підвідних фізичних вправ у відповідності до розучування технічного елемента. Ігри, розваги та квести з елементами фістболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з фістболу <i>Взаємоперевірка</i> «Вкажи на помилку та виконай вірно».
---	--	--

власний емоційний стан.		
Усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.		
Варіативний модуль ФЛОРБОЛ (автори: Кошельнікова О. В., Тамуз Хідір, Ребрина Ан. Ар.)		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Знає: історію розвитку флорболу в Україні; умовні позначення в поясненнях тактичних вправ та дій; про розвиток швидкісно-силових здібностей флорболіста; спрощені правила гри та розмітку флорбольного майданчику; функції захисника та нападника; Вміє: виконувати передачу м'яча партнеру «поштовхом» стоячи на місці зі зручної та незручної сторін; використовувати технічні прийоми у грі та ігрових вправах; застосовувати індивідуальні дії гравця в захисті та нападі; боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки; Має навички: розуміння ігрової ситуації та	Історія розвитку флорболу в Україні. Особливості розвитку флорболу в регіонах. Визначні гравці України. Режим дня підлітків, сон та відпочинок. Правила безпечної поведінки під час занять флорболом. <i>Загальна фізична підготовка з елементами флорболу.</i> Розвиток фізичних якостей: швидкості, координаційних якостей, витривалості, гнучкості, сили. <i>Спеціальна фізична підготовка.</i> Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. <i>Технічно-тактична підготовка.</i> Спрощені правила флорболу. Умовні позначення в	<i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії флорболу).</i> Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху у флорболі. <i>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</i> Відвідування міських, обласних та всеукраїнських змагань з флорболу, зустрічі з видатними флорболістами. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. <i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив флорболу на організм людини).

виваженість дій при веденні м'яча та передачі партнеру; комунікації у грі між партнерами; Взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності; Дотримується: правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань з флорболу; правил здорового способу життя; Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан; Усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху	поясненнях тактичних вправ та дій. Тактичні дії для 3,4 та 5 гравців на полі. Розуміння ігрових ситуацій. Підсумкові заняття. Участь у шкільних та районних змаганнях з флорболу. Підведення підсумків. Презентація індивідуальних досягнень вихованців.	Ігри, розваги та квести з елементами флорболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> Інтегровані та диференційовані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання у флорболі.
Варіативний модуль ФУТБОЛ (автор: Столітенко Є.В.)		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

Знає історію українського футболу, характеризує дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні. Володіє знаннями про видатних футболістів України. Дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу. Володіє технікою виконання вправ. Дотримується спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу. Виконує: стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри з елементами футболу. Виконує: <i>пересування:</i> різні поєднання	Витоки українського футболу. Видатні футболісти України. Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні. 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 прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. <i>Удари по м'ячу ногою:</i> удари зовнішньою	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 навчичок. Участь у змаганнях. Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і
--	--	---

прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою</i>: удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удари в русі; удари на точність; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги</i>: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність; <i>зупинки м'яча</i>: зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; <i>ведення м'яча</i>: вивчені способи ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху; <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця й після розбігу на дальність; <i>жонглювання м'ячем</i>: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; <i>фінти</i> «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підшвою; <i>відбирання м'яча</i> під час двобою із суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді; <i>елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; Здійснює: маневрування на полі:	частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність. <i>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги</i>: удари по м'ячу середньою частиною лоба. <i>Зупинки м'яча</i>: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі. <i>Ведення м'яча</i>: вивчені способи ведення м'яча. <i>Вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень. <i>Жонглювання м'ячем</i>: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. <i>Відволікальні дії (фінти)</i>: фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе. <i>Відбирання м'яча</i>: вивчені прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою із суперником. <i>Елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході. <i>Індивідуальні дії в нападі</i>: маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.	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 груп, кожна з яких виконує певні вправи. Фронтальна форма виконання вправ. Колова форма виконання вправ.
--	---	---

«відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником. Визначає місце у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході (для воротарів).	<i>Групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки. <i>Індивідуальні дії в захисті:</i> вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча. <i>Групові дії в захисті:</i> вибір позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.	
---	---	--

Додаток 1

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

Лист контролю фізичної підготовленості учня школи №_____

Прізвище

ім'я

клас

вік (років)

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