

**Ліцей № 10 м. Ковеля Волинської області**

**Навчальна програма**

**з фізичної культури**

*(3 год на тиждень)*

*для 5-6го класу (адаптаційний цикл базової середньої освіти )*

**на 2024 – 2025 н.р.**

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

**(автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.)**

*«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»*

наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185

**Вчитель: Галина Петрівна СИЧИК**

## Вступна частина

Навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класу – 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 класу, 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.

**Метою** 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.

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. Частини 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» в адаптаційному циклі** 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 5-6го класу та сенситивні періоди розвитку – сприяти зростанню рівня їх функціонального стану та фізичної підготовленості є важливим завданням вчителя.

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

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

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

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 достатню ступінь складності); систематичність і послідовність.

В уроці доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації, цілеспрямовану розмаїтість структури і форм

проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку «учитель-учень», відсутність шаблону, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо), економія часу.

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

**Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **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.

### **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.

Свідectво досягнень відображає результати навчальних досягнень учня/учениці 5-го класу з фізичної культури, визначених освітньою програмою закладу освіти.

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

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

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

Рекомендується у класних журналах і в Свідостві 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 Свідостві досягнень. Семестровий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу і підтвердження результатів поточних оцінок, отриманих учнями раніше. Завдання для проведення семестрового контролю складаються на основі програми, розробляються вчителем з урахуванням рівня навченості учнів, що дає змогу реалізувати диференційований підхід до навчання. Семестровий контроль може бути комплексним, проводиться у формі тестування тощо.

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

Оцінювання має бути зорієнтованим на очікувані результати

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

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

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

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

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

Формувальне оцінювання спирається на систему прийомів, що вчитель застосовує під час навчання та має ґрунтуватися на певних ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування 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 у 5-6му класі переважно здійснюється вчителем вербально.

### **ОСНОВНА ЧАСТИНА**

На одному уроці фізичної культури викладається 3(4) варіативні модулі і вони представлені на кожному уроці. На вивчення фізичної культури в 5-6 класі передбачено 105 годин вивчення на рік.

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.

## ОСНОВНА ЧАСТИНА

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

#### 5 КЛАС

| Очікувані результати                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання<br/>[6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил<br/>[6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності<br/>[6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини. Цінності спорту та принципи чесної гри.<br/>[6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ<br/>[6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ<br/>[6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання<br/>[6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br/>[6 ФІО 1.4]</p> | <p>Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним.</p> <p>Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті.</p> <p>Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями.</p> <p>Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку.</p> <p>Основи здорового способу життя.</p> <p>Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим</p> <p>Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм.</p> <p>Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці.</p> <p>Що таке фізична вправа, фізична активність, спорт, фізичні якості?</p> <p>Розвиток фізичних якостей – основа твого успіху. Фізичний розвиток, фізична підготовленість.</p> <p>Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей.</p> <p>Правила змагань з обраних варіативних модулів</p> <p>Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні</p> | <p>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p>Фронтальний: одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</p> <p>пошук інформації, знань на задану тему;</p> <p>підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;</p> <p>складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br/>[6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності<br/>[6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності<br/>[6 ФІО 1.5]</p> <p>Розуміє основи волонтерської діяльності<br/>[6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ<br/>[6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя<br/>[6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності<br/>[6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту<br/>[ФІО 3.1]</p> <p>Обізнаний із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях<br/>[6 ФІО 3.1.1-1]</p> <p>Розповідає про історію виникнення Олімпійського руху</p> | <p>особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін.</p> <p>Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності?</p> <p>Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини.</p> <p>Волонтерство та його прояви. Основи волонтерської діяльності. Роль волонтерства у житті підлітків.</p> <p>Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності.</p> <p>Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ.</p> <p>Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності.</p> <p>Захоплюючий світ спорту.</p> <p>Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені.</p> <p>Від Стародавньої Греції до сучасної України.</p> <p>Основи самоконтролю під час занять та виконання фізичних вправ.</p> <p>Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини.</p> | <p>завдань</p> <p>Групові та парні роботи: виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо.</p> <p>Індивідуальна робота: самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.</p> <p>навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.</p> <p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p>Інтегровані завдання: Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних,</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[6 ФІО 3.1.1-2]<br/>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5]<br/>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p> <p>[6 ФІО 3.2.1-1]<br/>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1]<br/>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-3]<br/>Визначає мету систематичної рухової діяльності</p> <p>[ФІО 1.1]<br/>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання</p> <p>[6 ФІО 1.1.1-2]<br/>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.1.1]<br/>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>[6 ФІО 3.4.1-3]<br/>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2]<br/>Демонструє техніку фізичних вправ</p> | <p>Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами.</p> <p>Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники.</p> <p>Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності.</p> <p>Стройові вправи: перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два; рух уперед з кроку на місці; ходьба «змійкою».</p> <p>Додаткові вправи: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>Музично-ритмічні та танцювальні вправи: танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо.</p> <p>загальнорозвивальні вправи: - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо.</p> <p>вправи для розвитку швидкості виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і</p> <p>відносно простими за координацією; Розвиток швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або</p> | <p>історичних, мовних предметів.</p> <p>Практичне виконання: виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор.</p> <p>Фронтальний: одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя;</li> <li>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань;</li> </ul> <p>Групова та парна робота: виконання пошукових рухових завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, а також навичок комунікації під час рухової діяльності тощо.</p> <p>Індивідуальна робота: самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[ФІО 2.1]<br/>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-1]<br/>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.2]<br/>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3]</p> | <p>варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або варіативною частотою рухів, стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4х9м, біг «по швидкісній драбині», «Формула – 1»); швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та</p> <p>присіду; стрибки на скакалці та ін.;</p> <p>вправи на розвиток сили: вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей;</p> <p>відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60% граничного, помірний</p> <p>темп виконання, паузи до повноцінного відновлення; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах;</p> <p>вправи на розвиток сили за типом обтяження: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженням опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо);</p> <p>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</p> | <p>опрацювання.</p> <p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p>Інтегровані завдання: Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p><i>м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи.</i></p> <p><i>швидкісно-силові якості;</i></p> <p><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;</i></p> <p><i>естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою;</i></p> <p><i>вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 20-30% від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії складає 6-8, кількість серій в уроці — 2-3; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору.</i></p> <p><i>гнучкості; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика;</i></p> <p><i>силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням;</i></p> <p><i>пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок</i></p> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розмахування; пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо;</p> <p>утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості;</p> <p>витривалості;</p> <p>вправи для загальної витривалості; рівномірний біг початку підготовчої частини; вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості скелетних м'язів; вправи з можливістю тривалого виконання (від кількох хвилин і більше), ходьба, біг (повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, естафетний) (слід починати з 250 м. згодом учні зможуть вільно пробігати 700-800 м і більше); повторний біг 4×30 м; 2×60 м плавання, біг на лижах, ковзанах, велосипеді;</p> <p>циклічні вправи, спортивні та спеціально підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими обтяженнями; колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант;</p> <p>елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості.</p> <p>використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правої і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у</p> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>довжину на задану відстань);</p> <p>ускладнення вправ додатковими рухами;</p> <p>зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; єдиноборства; біг з переешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загальнорозвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4x9 м, 3x10 м, 10x10 м; стрибок угору з поворотом на задане число градусів; стрибок в довжину з місця на точність приземлення; стійки в різних положеннях на одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу; вправи на точність влучання у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані тощо. При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою.</p> <p>Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей.</p> <p>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>6 КЛАС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання<br/>[6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил<br/>[6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності<br/>[6 ФІО 3.5]</p> | <p>Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним.</p> <p>Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями.</p> <p>Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку.</p> <p>Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті.</p> <p>Основи здорового способу життя.</p> <p>Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p>Фронтальний: одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні,</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини<br/>[6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ<br/>[6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ<br/>[6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання<br/>[6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br/>[6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br/>[6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності<br/>[6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності<br/>[6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ<br/>[6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя<br/>[6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> | <p>чому модно бути здоровим</p> <p>Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм.</p> <p>Вплив на організм загартування. Види та способи загартування. Правила безпеки при заняттях загартуванням.</p> <p>Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці.</p> <p>Емоційні стани під час фізичної активності. Виконання вправ для розвитку фізичних якостей – основа твого успіху.</p> <p>Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей.</p> <p>Правила змагань з обраних видів спорту/варіативних модулів</p> <p>Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін.</p> <p>Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності?</p> <p>Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини.</p> <p>Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного</p> | <p>інформаційні, історичні факти.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пошук інформації, знань на задану тему;</li> <li>- підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;</li> <li>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань</li> </ul> <p>Групова та парна робота: виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо.</p> <p>Індивідуальна робота: самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.</p> <p>навчально-пізнавальна діяльність учнів у</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[6 ФІО 2.3.1-2]<br/>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту</p> <p>[ФІО 3.1]<br/>Обізнаний із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-1]<br/>Розповідає про історію виникнення олімпійського руху</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-2]<br/>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5]<br/>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p> <p>[6 ФІО 3.2.1-1]<br/>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1]<br/>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-3]<br/>Визначає мету систематичної рухової діяльності</p> <p>[ФІО 1.1]<br/>Систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання</p> | <p>розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності.</p> <p>Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ.</p> <p>Використання правил у практичній ігровій та змагальній діяльності.</p> <p>Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності.</p> <p>Захоплюючий світ спорту.</p> <p>Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені.</p> <p>Від Стародавньої Греції до сучасної України.</p> <p>Цікаві факти та інформаційні повідомлення, публікації, видання, фільми, інтернет ресурси, присвячені спорту.</p> <p>Самоконтроль під час занять та виконання фізичних вправ.</p> <p>Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини.</p> <p>Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла.</p> <p>Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами.</p> <p>Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники.</p> <p>Навантаження при фізичній активності, механізми втоми та їх вплив на фізичний стан.</p> <p>Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності.</p> <p>Причини коливань настрою під час рухової активності</p> | <p>процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.</p> <p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p>Інтегровані завдання: Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p> <p>Практичне виконання: виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор.</p> <p>Фронтальний: одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя;</li> <li>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань;</li> </ul> <p>Групова та парна робота: виконання</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[6 ФІО 1.1.1-2]<br/>Демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.1.1]<br/>Застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>[6 ФІО 3.4.1-3]<br/>Бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2]<br/>Демонструє техніку фізичних вправ</p> <p>[ФІО 2.1]<br/>Виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-1]<br/>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.2]<br/>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3]</p> | <p>та ігрової діяльності.</p> <p>Стройові вправи: 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»</p> <p>Додаткові вправи: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>Музично-ритмічні та танцювальні вправи: 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.</p> <p>загальнорозвивальні вправи: - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо.</p> <p>вправи для розвитку швидкості</p> <p>виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і</p> <p>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 правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; біг з гандикапом; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимальною 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</p> | <p>пошукових рухових завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, а також навичок комунікації під час рухової діяльності тощо.</p> <p>Індивідуальна робота: самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання.</p> <p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p>Інтегровані завдання: Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>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</p> <p>присіду; стрибки на скакалці та ін.;</p> <p>вправи на розвиток сили: 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;</p> <p>відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60% граничного, помірний</p> <p>темп виконання, паузи до повноцінного відновлення; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах;</p> <p>вправи на розвиток сили за типом обтяження: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженням 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</p> |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>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.</p> <p>швидкісно-силові якості;</p> <p>прискорення з різних вихідних положень; біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється; напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі; ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі;</p> <p>естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою;</p> <p>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;</p> <p>гнучкості; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика;</p> <p>силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з</p> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням;</p> <p>пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розмахування; пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо;</p> <p>утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості;</p> <p>махові або пружні рухи з обтяженням, амортизатором або опорою</p> <p>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</p> <p>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.).</p> <p>витривалості;</p> <p>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.</p> |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>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;</p> <p>циклічні вправи, спортивні та спеціально підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими обтяженнями; колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант;</p> <p>вправи з опорою пов'язаних із значним напруженням з елементами статички (статична витривалість).</p> <p>елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості; вправи з багатократним повторенням: з однократних, 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).</p> <p><i>спритності</i></p> <p>використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правої і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань);</p> <p>ускладнення вправ додатковими рухами;</p> <p>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</p> |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><i>одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу; вправи на точність влучання у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані тощо. При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою.</i></p> <p><i>Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей.</i></p> <p><i>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>АВТОРИ: Виплавін П. Л., Ніколаєнко М. В., Бабич Д. М., Коломоєць Г. А.</b></p> <p><b>Варіативний модуль</b><br/> <b>АЛТИМАТ ФРИЗБІ</b><br/> <b>5 КЛАС</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>[6 ФІО 1.4.1]<br/>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.4.2]<br/>Дотримується етичних норм у руховій діяльності</p> <p>[6 ФІО 1.5]<br/>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ</p> <p>[6 ФІО 2.1.1-1]<br/>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</p> <p>[6 ФІО 2.2.1-1]<br/>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-2]<br/>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту</p> <p>[ФІО 3.1]<br/>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх</p> | <p>Історія розвитку алтимат фризбі.</p> <p>Базові знання правил алтимату: розмітка поля, мета гри, як просувати диск в атаці, що може робити гравець з диском, перехід володіння, що може робити гравець захисту, «столл»-рахунок, початок гри (введення диску).</p> <p>Мінімальні знання про важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям, безпечна поведінка на заняттях.</p> <p>Базове уявлення про дух гри: самоконтроль, повага до суперника, обговорення порушень.</p> <p>Загальна фізична підготовка:</p> <p>Вправи з бігу</p> <p>Вправи зі стрибками</p> <p>Командні естафети:</p> <p>естафета з оббіганням перешкоди, естафета з бар'єрами і оббіганням перешкоди,</p> <p>естафета з варіаціями бігу</p> <p>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</p> <p>Спеціальна фізична підготовка:</p> <p>Пересування різними способами: кроком, приставним</p> | <p>Практичне виконання кидків, рухливі вправи з диском, біг та прискорення.</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, результатів змагань, прикладів поведінки згідно Духу гри, тощо) для використання командою чи класом на уроках з алтимат фризбі.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Дух гри – основні принципи, самоконтроль, повага до суперника, обговорення порушень.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат».</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях учнів у естафетах під час уроків, внутрішньоскільних змаганнях, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>виникнення<br/>[6 ФІО 3.1.1-5]<br/>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками<br/>[6 ФІО 3.2.1-1]<br/>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я<br/>[6 ФІО 3.3.1-1]<br/>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності<br/>[6 ФІО 3.3.1-3]<br/>Визначає мету систематичної рухової діяльності<br/>[ФІО 1.1]</p> | <p>кроком на напівзігнутих ногах, прискорення зі зміною напрямку руху, зупинки, зупинка перед здійсненням передачі диску;<br/>Базові знання про основні кидки: бекхенд і форхенд, їх використання прийом диску<br/>Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Сом», «Зустрічні колонки», «Хліб з маслом», «Дальній пас»<br/>Техніко-тактична підготовка:<br/>Кидки бекхендом і форхендом на гравця який рухається, контакт очима, прийом диску: на місці та в русі («Блискавка», «Сом», «Човник») «Кидки з маркером», «Хліб з маслом»<br/>Тактика захисту, поняття персональний захист. Форс при маркуванні. «Столлінг» - рахунок.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>6 КЛАС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання<br/>[6 ФІО 1.1.1-1]<br/>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил<br/>[6 ФІО 3.5.1]</p>                                                                                                          | <p>Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці.<br/>Пояснення для чого і коли робити «фейк».<br/>Техніка виконання кидків хамер і блейд.<br/>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я.<br/>Правила безпечної поведінки під час занять алтимат</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Практичне виконання кидків та фейків, рухливі вправи з диском, біг та прискорення. Вправи на роботу в команді. Відпрацювання базових тактик та розбіжок. Алтимат і похідні ігри.<br/>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів,</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності<br/>[6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини<br/>[6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ<br/>[6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ<br/>[6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання<br/>[6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br/>[6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br/>[6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності<br/>[6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності<br/>[6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ<br/>[6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя<br/>[6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> | <p>фризбі, засоби запобігання травматизму</p> <p>Основи спілкування з суперником, вирішування спірних моментів, ввічливість і справедливість.</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Вправи з бігу.</p> <p>Вправи зі стрибками .</p> <p>Командні естафети: естафета з оббіганням перешкоди, естафета з бар'єрами і оббіганням перешкоди; естафета з варіаціями бігу</p> <p>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.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Рухливі ігри, естафети з фризбі.</p> <p>Верхні кидки хамер і блейд.</p> <p>Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Блискавка», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр», «Зустрічні колонки», «Хліб з маслом», «Пас в зону», «Дальній пас», «Наздоганялки».</p> <p>Техніко-тактична підготовка</p> <p>Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі вертикальний стек; фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону).</p> <p>Групові дії в захисті: форс на сторону.</p> <p>Рухливі вправи з диском: «Тренувальний стек», «Сітл».</p> <p>Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».</p> | <p>результатів змагань, прикладів поведінки згідно Духу гри, тактик тощо) для використання командою чи класом на уроках з алтимат фризбі.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Дух гри.</p> <p>Основи спілкування з суперником, вирішування спірних моментів, ввічливість і справедливість.</p> <p>Вплив алтимату на зміцнення здоров'я.</p> <p>Важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях учнів у естафетах під час уроків, внутрішньоскільних змаганнях, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>[6 ФІО 2.3.1-2]<br/> Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту</p> <p>[ФІО 3.1]<br/> Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5]<br/> Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p> <p>[6 ФІО 3.2.1-1]<br/> Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1]<br/> Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-3]<br/> Визначає мету систематичної рухової діяльності</p> <p>[ФІО 1.1]<br/> систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання</p> <p>[6 ФІО 1.1.1-2]<br/> демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.1.1]<br/> застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>[6 ФІО 3.4.1-3]<br/> бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2]</p> |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>АВТОРИ: Дніпров О. С., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ар., Гусєв В. Г., Профорук М.Ю.</b></p> <p><b>Варіативний модуль</b></p> <p><b>БАДМІНТОН</b></p> <p><b>5 КЛАС</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> | <p>Історія розвитку українського бадмінтону. Загальна характеристика гри та її основні правила. Ігрова стійка бадмінтоніста. Хват ракетки та триманням волану. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг.</p> <p>Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для</p> | <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії бадмінтону).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.</p> <p>Груповий: 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.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> | <p>розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності.</p> <p>Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Подача з фіксацією ударного положення. Удар над головою.</p> <p>Режим дня та особиста гігієна учнів.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять бадмінтоном</p> | <p>навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив гри в бадмінтон на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами бадмінтону: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з бадмінтону.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <p>Систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>Демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>Застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>Виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6 КЛАС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>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</p> | <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії бадмінтону).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.</p> <p>Груповий: 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.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> | <p>зліва у визначеній та довільній послідовності. Підхід до волану з фіксацією ударного положення та ловіння волану зверху. Удар по волану. Удари відкритим боком ракетки (справа для праворуких), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки.</p> <p>Основні правила змагань.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять бадмінтоном</p> | <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив гри в бадмінтон на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами бадмінтону: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з бадмінтону.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>Систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>Демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>Застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>Бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>Виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p> |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>АВТОР: Лакіза О. М.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль<br/>БАСКЕТБОЛ<br/>5 КЛАС</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Історія розвитку баскетболу.</p> <p>Основні правила гри. Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини.</p> <p>Основні поняття техніки й тактики гри.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять баскетболом.</p> | <p>Пошукові завдання: (пошукові завдання передбачають самостійний індивідуальний або груповий пошук і підбір інформації) історичні факти з розвитку баскетболу, цікаві приклади, результати змагань на етапах розвитку гри; основні правила гри; опис техніки ігрових</p> |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p> |                                                                                                                                                                                            | <p>завданнями у пересуванні, веденні та передачах м'яча під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів.</p> <p>Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p> |
| <b>6 КЛАС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                             | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                          |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Історія розвитку українського баскетболу. Розвиток фізичних якостей швидкості, гнучкості.</p> <p>Правила гри. Жести судді.</p> <p>Правила подвійного кроку. Прості взаємодії двох і</p> | <p>Пошукові завдання: історичні факти з розвитку українського баскетболу; досягнення українських баскетболістів, чемпіонів і призерів Олімпійських ігор. Відеофрагменти</p>      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує волюві якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів</p> | <p>трьох гравців.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу.</p> <p>Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті.</p> <p>Особливості харчування баскетболіста;</p> <p>Спеціальні засоби фізичної підготовки. Рухливі ігри та естафети.</p> <p>Пересування</p> <p>Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті.</p> <p>Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення.</p> <p>Зупинки і повороти. Стрибки.</p> <p>Протидія нападаючому гравцю з м'ячом і без м'яча.</p> <p>Передачі, ловіння м'яча</p> <p>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.</p> <p>Жонгливання м'ячом.</p> <p>Ведення м'яча</p> <p>Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча.</p> <p>Кидки м'яча</p> <p>Кидки однією рукою зверху з місця та у русі. Навчання сучасній техніці виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти.</p> <p>Системи гри у нападі та захисті.</p> <p>Ознайомлення з простими правилами позиційного нападу та захисту проти нападника з м'ячом и без м'яча.</p> | <p>опису сучасних правил виконання подвійного кроку. Підготовка презентації з теми «Жести баскетбольного арбітра». Пошук відеоматеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів</p> <p>Обговорення та дискусії: «Сучасні зміни у правіла подвійного кроку», «Шкідливі звички та їх негативний вплив на людину», «Гігієна харчування при заняттях фізичної культурою», «Методи контролю за фізичним навантаженням на уроці».</p> <p>«Спеціальна фізична підготовка баскетболістів».</p> <p>«Сучасна техніка виконання подвійного кроку та різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Складання комплексу спеціальних вправ розминки баскетболістів.</p> <p>Складання комплексу вправ щодо розвитку стрибучості і витривалості баскетболістів.</p> <p>Складання комплексу вправ з передачами м'яча в парах, трійках, четвіках</p> <p>Складання естафет для проведення конкурсів, спортивних свят, фестивалів</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: 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</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p> |                                                       | <p>конкурсів</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p>Практичне виконання: рухливі і підвідні ігри; індивідуальні, групові і простіші ігрові техніко-тактичні командні взаємодії.</p> <p>Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p> |
| <p><b>АВТОРИ: Гусєв В. Г., Ребрина Ан. Ар., Бублей Ю. А., Яковлєв А. С.</b></p> <p><b>Варіативний модуль</b></p> <p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p><b>5 КЛАС</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Очікувані результати</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p> | <p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> | <p>Історія розвитку українського волейболу.</p> <p>Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. Особиста гігієна учня. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила гри у волейбол.</p> <p>Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста. Базові стійки та пересування. Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах.</p> <p>Прийом м'яча двома руками знизу від стіни, в парах, в колонах; з накидання партнера тощо.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> | <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії волейболу).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. .</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив волейболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|
| <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх,</p> | <p>Рухливі ігри та естафети</p> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>6 КЛАС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> | <p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.</p> <p>Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>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.</p> <p>Нижня пряма та бокова подача. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової).</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі за спрощеними правилами</p> | <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з волейболу).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. .</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив волейболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: індивідуально, в парах та</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> |  | <p>командою.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p> |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

**АВТОРИ: Чешейко С. М., Профорук М. Ю., Петровцій О. О., Григорів А. О.**  
**Варіативний модуль**  
**ГІМНАСТИКА**  
**5 КЛАС**

| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі</p> | <p>Теоретичні відомості:</p> <p>Історія виникнення і розвитку гімнастики.</p> <p>Досягнення видатних гімнастів України.</p> <p>Техніка безпеки під час занять гімнастикою.</p> <p>Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму.</p> <p>Загальна фізична підготовка:</p> <p>Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, в парах, під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м'ячі, гантелі, вправи для розвитку гнучкості.</p> <p>Вправи з обертанням скакалки:</p> <p>Переступання, перекат (з п'ятки на носок), стрибки з обертанням скакалки однією рукою (іншою рукою, почергово з передачею скакалки з однієї руки в іншу), стрибки на двох, схресно (у стійці схресно правою (лівою)), на правій (лівій), з правої на ліву (біг),</p> | <p>Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги.</p> <p>Пошукові завдання для ознайомлення з виникненням та розвитком гімнастики; особливості оздоровчої та спортивної гімнастики – спільне та відмінне; вплив занять гімнастикою на організм.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми):</p> <p>Значення різних видів гімнастики для зміцнення здоров'я.</p> <p>Застосування гімнастичних вправ для покращення фізичних якостей.</p> <p>Знання правил техніки безпеки як запорука попередження травматизму на заняттях гімнастикою.</p> <p>Проектна діяльність в групах:</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової</p> | <p>подвійний підскок (основний і додатковий низький стрибок з повільним обертанням скакалки), петлею.</p> <p>Орієнтовна комбінація видів стрибків зі скакалкою:</p> <p>3 подвійним підскоком (4), стрибки на двох (4), на правій (4), на лівій (4), з правої на ліву по чергово (4), на двох (2), петлею (4), схресно правою (4), на двох (2), схресно лівою (4), на двох (2).</p> <p>Стрибки на час на двох (30 секунд). Опорний стрибок:</p> | <p>Скласти комплекс ранкової гімнастики з використанням музичного супроводу.</p> <p>Скласти комплекс загальнорозвиваючих вправ з предметами.</p> <p>Участь учнів у змаганнях, конкурсах, показових виступах, рухливих перервах, флешмобах.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>діяльності [6 ФІО 1.4.2]<br/> Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]<br/> Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]<br/> Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]<br/> Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]<br/> Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]<br/> Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]<br/> Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]<br/> Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]<br/> Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]<br/> Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]<br/> систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]<br/> демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]<br/> застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]<br/> бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її</p> | <p>Настрибування в упор присівши –зістрибування прогнувшись з утриманням о.с. після приземлення (гімнастичний козел в ширину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків).<br/> Опорний стрибок способом «зігнувши ноги» з утриманням о.с. після приземлення.<br/> Вправи з рівноваги:<br/> Ходьба по гімнастичній колоді на носках, з високим підніманням стегна, приставними кроками правим (лівим) боком, швидкі кроки, переступання через предмети (кубики), повороти на 90 і 180 на носках.<br/> Статичні вправи на гімнастичній колоді:<br/> Присід, випад, рівновага («ластівка»)<br/> Орієнтовна комбінація вправ на гімнастичній колоді (або гімнастичній лаві):<br/> Вхід на колоду з додатковою опорою (без опори на низьку колоду чи гімнастичну лаву), стійка на носках, руки на пояс – 4 кроки на носках – 4 кроки з високим підніманням стегна, руки в сторони – присід, руки на пояс – стійка – поворот ліворуч (праворуч) – 3 приставних кроки лівим (правим) боком – стійка схресно правою (лівою) – поворот кругом – три приставних кроки правим (лівим) боком – поворот праворуч (ліворуч) – рівновага, руки в сторони («ластівка») – поворот кругом на носках – 5-6 швидких кроків на носках, руки на пояс – випад правою (лівою), руки в сторони – ходьба до кінця колоди – зістрибування з утриманням основної стійки після приземлення.<br/> Акробатичні вправи:<br/> Перекаат назад з упору присівши, перекаат вперед в упор присівши, круговий перекаат, перекаат вправо (вліво), перекид вперед, перекид назад, довгий перекид, перекид вперед схресно, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя.</p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| <p>стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]<br/> Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]<br/> виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]<br/> Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]<br/> Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>                                                                       | <p>Орієнтовна комбінація елементів вправ:<br/> Випад правою (лівою) –перекид вперед – перекид вперед схресно – поворот кругом – перекид назад - перекид назад в стійку на лопатках - «міст» з положення лежачи –перекид вперед в упор присівши – перекид назад в напівшпагат, руки в сторони – опора руками, стрибком упор присівши – о.с.<br/> Вправи у висах і упорах:<br/> Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.<br/> Хлопці: підтягування з вису;<br/> Орієнтовна комбінація:<br/> вис стоячи – махом однієї, поштовхом другої підйом переворотом в упор – махом назад зістрибування – о.с. після приземлення;<br/> згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.<br/> Лазіння по канату та гімнастичній стінці:<br/> Лазіння і перелізання по гімнастичній стінці: в різних напрямках (вертикальному, горизонтальному та по діагоналі) однойменним способом, різнойменним.<br/> Лазіння по канату в три прийоми.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6 КЛАС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]<br/> Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]<br/> Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]<br/> Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я</p> | <p>Теоретичні відомості:<br/> Історія виникнення і розвитку гімнастики.<br/> Досягнення видатних гімнастів України.<br/> Техніка безпеки під час занять гімнастикою.<br/> Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму.<br/> Загальна фізична підготовка:<br/> Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, в парах, під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м'ячі, гантелі.<br/> Вправи з обертанням скакалки:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги.<br/> Пошукові завдання для ознайомлення з місцем видів гімнастики в програмі Олімпійських ігор; видатними українськими гімнастами та їх досягненнями; сучасними системами оздоровчої гімнастики.<br/> Обговорення та дискусії (орієнтовні теми):<br/> Застосування гімнастичних вправ у процесі загартовування організму.<br/> Причини та наслідки отримання травм на</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під</p> | <p>Переступання, переكات (з п'ятки на носок), стрибки з обертанням скакалки однією рукою (іншою рукою, почергово з передачею скакалки з однієї руки в іншу), стрибки на двох, схресно (у стійці схресно правою (лівою)), на правій (лівій), з правої на ліву (біг), подвійний підскок (основний і додатковий низький стрибок з повільним обертанням скакалки), петлею.</p> <p>Комбіновані стрибки для розвитку координації: нарізно-разом (почергово), нарізно-схресно (почергово), на двох-з високим підніманням стегна (почергово стрибок на двох-стрибок на правій-стрибок на двох-стрибок на лівій).</p> <p>Стрибки через довгу скакалку (обертають двоє, учні виконують по черзі): вхід, стрибки вдвох (втрих), в напівприсіді, в присіді.</p> <p>Орієнтовна комбінація видів стрибків зі скакалкою: 3 подвійним підскоком (4), стрибки на двох (4), на правій (4), на лівій (4), з правої на ліву з високим підніманням стегна (почергово права-ліва) (4), на двох (2), петлею (4), схресно правою (4), на двох (2), схресно лівою (4), почергово нарізно-разом (4), на двох (4).</p> <p>Стрибки на час на двох(30 секунд).</p> <p>Опорний стрибок:</p> <p>Настрибування в упор присівши –зістрибування прогнувшись з утриманням о.с. після приземлення (гімнастичний козел в ширину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків).</p> <p>Опорний стрибок способом «зігнувши ноги» з утриманням о.с. після приземлення.</p> <p>Опорний стрибок способом «ноги нарізно» (гімнастичний козел в довжину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків).</p> <p>Вправи з рівноваги:</p> <p>Ходьба по гімнастичній колоді на носках, з високим підніманням стегна, приставними кроками правим</p> | <p>заняттях з гімнастики.</p> <p>Проектна діяльність в групах:</p> <p>Ігри з елементами рівноваги.</p> <p>Ігри зі скакалкою.</p> <p>Участь учнів у змаганнях, конкурсах, показових виступах, рухливих перервах, флешмобах.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p> | <p>(лівим) боком, швидкі кроки, переступання через предмети (кубики), повороти на 90 і 180 на носках, повороти в присіді.</p> <p>Статичні вправи на гімнастичній колоді:</p> <p>Присід, випад, рівновага («ластівка»); стійки на носках, на правій (лівій) зі зміною положення рук, стійка на одному коліні руки на пояс.</p> <p>Орієнтовна комбінація вправ на гімнастичній колоді (або гімнастичній лаві):</p> <p>Вхід на колоду з додатковою опорою (без опори на низьку колоду чи гімнастичну лаву), стійка на носках, руки на пояс – 4 кроки на носках – 4 кроки з високим підніманням стегна руки в сторони (з оплеском під стегном), руки в сторони – присід, руки на пояс – поворот ліворуч (праворуч)– стійка - 3 приставних кроки лівим (правим) боком, руки на пояс – стійка схресно правою (лівою) – поворот кругом – три приставних кроки правим (лівим) боком – поворот праворуч (ліворуч) – рівновага, руки в сторони («ластівка») – поворот кругом на носках – 5-6 швидких кроків на носках – випад правою (лівою), руки в сторони – ходьба до кінця колоди – зістрибування з утриманням основної стійки після приземлення.</p> <p>Акробатичні вправи:</p> <p>Переكات назад з упору присівши, переكات вперед в упор присівши, круговий переكات, переكات вправо (вліво), перекид вперед, перекид назад, довгий перекид, перекид вперед схресно, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя.</p> <p>Орієнтовна комбінація елементів вправ:</p> <p>Рівновага, руки в сторони («ластівка») - випад правою (лівою) –перекид вперед – перекид вперед схресно – поворот кругом – перекид назад -переكات назад в стійку на лопатках - переكات вперед – стійка ноги</p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>нарізно - «міст» з положення стоячи (з допомогою) – упор присівши – перекид вперед – перекид назад в напівшпагат, руки в сторони – опора руками, стрибком упор присівши – о.с.</p> <p>Вправи у висах і упорах:</p> <p>Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.</p> <p>Хлопці: підтягування з вису;</p> <p>Орієнтовна комбінація:</p> <p>вис стоячи – махом однієї, поштовхом другої підйом переворотом в упор – махом назад зістрибування – о.с. після приземлення;</p> <p>згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.</p> <p>Лазіння по канату та гімнастичній стінці:</p> <p>Лазіння і перелізання по гімнастичній стінці: в різних напрямках (вертикальному, горизонтальному та по діагоналі) однойменним способом, різнойменним.</p> <p>Лазіння по канату в три прийоми.</p> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**АВТОРИ: Попов А. В., Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.**

**Варіативний модуль  
ДОДЖБОЛ (ВИБИВНИЙ)  
5 КЛАС**

| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання</p> | <p>Історія розвитку українського доджболу.</p> <p>Загальна характеристика гри доджбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна гравця. Правила здорового способу життя;</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> | <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії доджболу).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</p> | <p>Імітаційні вправи</p> <p>Стійка додзболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці додзболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча.</p> <p>Кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Кидки м'яча знизу однією рукою, від стіни.</p> <p>Рухлива гра «Вибивний», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p> | <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив додзболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами додзболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з додзболу.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>[6 ФІО 2.2.1-1]<br/>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-2]<br/>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]<br/>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]<br/>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]<br/>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]<br/>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]<br/>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]<br/>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]<br/>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]<br/>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]<br/>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]<br/>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]<br/>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]<br>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>6 КЛАС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> | <p>Місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор. Значення для команди точних кидків та ловіння гравцем м'яча.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи в ускладнених умовах.</p> <p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> <p>Кидки м'яча однією рукою зверху.</p> <p>Кидки м'яча однією рукою знизу. Ловіння м'яча однією рукою знизу після переміщення. Вибір місця для виконання кидка. Вибір місця для ловіння.</p> <p>Кидки м'яча різними способами. Ловіння м'яча знизу після виконання кидка.</p> <p>Навчальна гра доджбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Вибивний» та інші.</p> | <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії доджболу).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив доджболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та</p> |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]<br>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]<br>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3] |                                                                                                                                              |                                                                                                                                          |
| <b>Автори: Копилова Л. В., Ребрина Ан. Ар., Модлінська М. І.</b><br><b>Варіативний модуль</b><br><b>ЛЕГКА АТЛЕТИКА (ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА)</b><br><b>5 КЛАС</b>                                      |                                                                                                                                              |                                                                                                                                          |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                          | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                               | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                  |
| Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]                                                                                                         | Історія розвитку дитячої легкої атлетики.<br>Види дитячої легкої атлетики .<br>Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики | <i>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики).</i><br>Командна взаємодія – шлях до успіху! |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової</p> | <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i> Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань</p> <p>Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м.</p> <p>Прискорення, повторний біг.</p> <p>Рівномірний біг до 500 м</p> <p>Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»</p> <p>Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль</p> <p><i>Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ.</i></p> <p>Техніка виконання: бігу, стрибків, метання.</p> <p>Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків.</p> <p>Естафети з елементами бігу.</p> <p>Вправи на відтворення ритму.</p> <p>Спеціально – бігові вправи.</p> <p>Вправи на комунікацію.</p> <p><i>Бігові види:</i> біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), біг з перешкодами (слалом), біг «по швидкісній драбині».</p> <p>«Формула – 1»</p> <p>Техніка передачі естафетної палички.</p> <p>Біг на витривалість.</p> <p><i>Стрибкові види:</i></p> <p>Стрибок у довжину з місця.</p> <p>Стрибки через довгу скакалку</p> <p><i>Види метань:</i></p> <p>Метання дитячого спису,</p> <p>Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс),</p> <p>Метання стоячи на колінах, «обертальне метання»</p> | <p><i>Диференціація та індивідуалізація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі)</i> завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання дитячої легкої атлетики</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками[6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]<br>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>6 КЛАС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних</p> | <p>Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості.</p> <p>Рівномірний біг.</p> <p>Біг за сигналом.</p> <p>Біг з різних стартових положень.</p> <p>Біг з поворотом.</p> <p>Біг по віражу.</p> <p>Стрибки.</p> <p>Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків.</p> <p>Естафети з елементами бігу.</p> <p>Вправи на відтворення ритму.</p> <p>Спеціально – бігові вправи.</p> <p>Вправи на комунікацію.</p> <p>Бігові види: біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами- висота 40см),</p> <p>Біг з перешкодами (слалом),</p> <p>Біг «по швидкісній драбині».</p> <p>«Формула – 1».</p> <p>Естафетний біг.</p> <p>Біг на витривалість без врахування часу.</p> <p>«Формула віражів»: спринтерський і бар'єрний біг</p> <p>Стрибкові види:</p> <p>Стрибок у довжину з місця.</p> <p>Стрибки через довгу скакалку</p> <p>Види метань:</p> <p>Метання дитячого спису,</p> <p>Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс),</p> <p>Метання стоячи на колінах,</p> | <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики). Командна взаємодія у легкій атлетиці.</p> <p>Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах дитячої легкої атлетики</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| <p>вправ [6 ФІО 2.1.1-1]<br/> Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]<br/> Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]<br/> Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]<br/> Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]<br/> Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками[6 ФІО 3.2.1-1]<br/> Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]<br/> Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]<br/> Визначає мету систематичної рухової діяльності [ФІО 1.1]<br/> систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]<br/> демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]<br/> застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]<br/> бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]<br/> Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]<br/> виконує рухові дії в рухливих/ спортивних</p> | <p>«Обертальне метання»,<br/> Метання диска</p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|

| іграх та естафетах, змагальній діяльності<br>[6 ФІО 2.3.1-1]<br>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]<br>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Профорук М.Ю.</b><br><b>Варіативний модуль</b><br><b>ПАННА (ВУЛИЧНИЙ ФУТБОЛ)</b><br><b>5 КЛАС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Очікувані результати                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]<br>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]<br>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]<br>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]<br>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]<br>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]<br>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]<br>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності | Історія розвитку української гри панна.<br>Загальна характеристика гри панна (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравця, основні правила гри).<br>Правила безпеки на ігровому майданчику.<br>Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила здорового способу життя.<br>Особиста гігієна спортсмена<br>Спеціальні та прикладні фізичні вправи. 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.<br>Вправи для розвитку сили м'язів ніг.<br>Імітаційні вправи<br>Техніко-тактичні вправи. Стійка гравця панни.<br>Розміщення гравця на ігровому майданчику.<br>Пересування в стійці футболіста приставними | Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії вуличного футболу).<br>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в панні.<br>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами вуличного футболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.<br>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.<br>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.<br>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.<br>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[6 ФІО 1.4]<br/>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]<br/>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]<br/>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]<br/>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]<br/>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]<br/>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]<br/>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]<br/>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]<br/>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]<br/>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]<br/>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]<br/>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]<br/>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]<br/>демонструє володіння технікою фізичних вправ на</p> | <p>кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча від стіни.<br/>Удари м'яча на місці та в русі, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах.<br/>Прийоми м'яча від стіни.<br/>Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»</p> | <p>(історичних фактів, цікавих прикладів про вплив панни на організм людини).<br/>Ігри, розваги та квести з елементами панни: індивідуально, в парах та командою.<br/>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з панни</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p> |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

#### 6 КЛАС

| Очікувані результати                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у</p> | <p>Місце української панни на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту та ігор.</p> <p>Значення для команди точних ударів та прийому гравцем м'яча від стіни.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику.</p> <p>Правила здорового способу життя.</p> <p>Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів стопи ніг.</p> <p>Імітаційні вправи в ускладнених умовах</p> <p>Техніко-тактичні вправи. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> | <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії вуличного футболу).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в панні.</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами вуличного футболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.</p> <p>Груповий: 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.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> | <p>Удари м'яча.</p> <p>Удари м'яча внутрішнім та зовнішнім боком стопи.</p> <p>Прийом м'яча після переміщення.</p> <p>Вибір місця для виконання удару.</p> <p>Вибір місця для прийому.</p> <p>Удари м'яча в парній грі.</p> <p>Прийом м'яча від стіни після виконання удару.</p> <p>Навчальна гра панна за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p> | <p>(історичних фактів, цікавих прикладів про вплив панни на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами панни: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з панни .</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p> |                                                                                                                                              |                                                                                                               |
| <p><b>АВТОРИ: Леськів В. В., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Профорук М.Ю.</b></p> <p><b>Варіативний модуль</b></p> <p><b>ПЕТАНК</b></p> <p><b>5 КЛАС</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                               |
| <p><b>Очікувані результати</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>                                                                                        | <p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>                                                                |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Поняття про петанк. Місце занять, обладнання, інвентар. Правила гри. Стратегія гри. Ігрова стійка петанкиста. Захват кулі. Визначення</p> | <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій,</p> | <p>відстані до цілі (кошонету).</p> <p>Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для кидків, рухливі ігри для розвитку швидкісно-силових здібностей: «Вовк і кози», «У довгої лози», «Лоза», «У річку, гоп», «Переправа через річку», «Класики», «Сміхота», «Гречка», «Півник», «Пускайте нас», «У царя», «Хвіст», «Крук», «Вуж», «У відьми», «Яструб» та естафети.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять фізичними вправами та петанком. Правила здорового способу життя</p> | <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку).</p> <p>Рухова активність – запорука здоров'я.</p> <p>Ігри, розваги та квести.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p> |                                                                             |                                                                                      |
| <b>6 КЛАС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                                                                                      |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                              | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                              |
| Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Поняття: Ставити кулю, вибивати кулю.<br>Два види кидків: стоячи та сидячи. | Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[6 ФІО 1.1.1-1]<br/>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]<br/>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]<br/>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]<br/>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]<br/>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]<br/>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]<br/>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]<br/>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]<br/>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]<br/>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]<br/>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]<br/>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]<br/>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]<br/>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> | <p>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</p> | <p>вмінь та навичок.<br/>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини).<br/>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку).<br/>Рухова активність – здорова нація. Петанк чи боча - одна із самих популярних ігор на свіжому повітрі в усьому світі.<br/>Ігри, розваги та квести.<br/>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку.<br/>Участь у конкурсах та змаганнях учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p> |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

**АВТОРИ: Баженков Є В., Квасниця О.М., Рожков П. М.**

**Варіативний модуль  
РЕГБІ-5  
5 КЛАС**

| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</p> | <p>Історія розвитку регбі-5,</p> <p>Основні правила гри в усіх різновидах регбі.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю учнів, спортивного одягу учнів, режиму дня, особистої гігієни.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять регбі-5.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей учнів, різновиди естафет, різноманітні спортивні ігри у яких використовуються елементи різновидів регбі-5.</p> <p>Різноманітні способи переміщення, поєднання різновидів бігу зі стрибковими вправами, призупиненням, спуртами, розворотами.</p> <p>Правильне утримування регбійного м'яча, перекладання м'яча з однієї руки в іншу.</p> <p>Передача м'яча руками та ногою, прийом м'яча після удару ногою на місці та в русі.</p> <p>Групові дії в нападі, захисті та півзахисті.</p> <p>Доторкнутись до суперника двома руками (тач), або прихопити його, зривання стрічки (тег).</p> | <p>Пошукові завдання щодо історії розвитку регбі-5.</p> <p>Обговорення та дискусії на теми: «Основні правила гри у різновидах регбі»</p> <p>Квести на тему: «Який повинен бути режим дня учнів» та «Особиста гігієна»</p> <p>Проектна діяльність за темою: «Правила безпеки під час занять регбі-5»</p> <p>Інтегровані завдання щодо вирішення відмінностей у правилах гри в різних різновидів регбі.</p> <p>Практичне виконання вправ в парах під час для розвитку спеціальної фізичної підготовленості.</p> <p>Об'єднання учнів у тимчасові групи для виконання вправ для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Переміщення по майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; удари по м'ячу ногою в парах та групах;</p> <p>Показ одним учнем іншому правильного виконання передачі м'яча з правого та лівого боку; отримання конкретного завдання кожним учнем як в захисних діях, так і у нападі.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами регбі-5: індивідуально, в парах та командою</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях,</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|
| <p>[6 ФІО 2.2.1-1]<br/>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-2]<br/>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]<br/>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>[6 ФІО 3.1.1-5]<br/>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]<br/>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>[6 ФІО 3.3.1-1]<br/>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]<br/>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]<br/>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]<br/>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]<br/>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]<br/>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>[6 ФІО 1.3.1-2]<br/>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]<br/>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> |  | <p>флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]<br>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>6 КЛАС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> | <p>Історія зародження та розвитку регбі в Україні, Європі та світі, різновиди регбі: регбі – 5, тач – регбі, тег – регбі.</p> <p>Правила гри в регбі-5.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, розвиток та вдосконалення фізичних якостей учнів, досягнення у спорті.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять різновидами регбі.</p> <p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості, різновиди естафет з регбійними та іншими м'ячами.</p> <p>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 прийом м'яча: на місці, в русі, удари ногою по м'ячу, удари ногою по м'ячу з відскоку, відбір м'яча у суперника.</p> <p>Взаємодія декількох учнів в нападі; передачі м'яча та удари ногою по м'ячу в русі, групові дії в захисті.</p> <p>Різновид гри у регбі-5: доторкання двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач-регбі), зривання стрічки (тег-регбі)</p> | <p>Пошукові завдання щодо історії розвитку регбі-5.</p> <p>Обговорення та дискусії на теми: «Історія зародження регбі у світі»</p> <p>Квести на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я учнів».</p> <p>Проектна діяльність за темою: «Правила безпеки під час занять регбі-5.</p> <p>Інтегровані завдання щодо вирішення відмінностей у правилах гри в регбі-5.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією: 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 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;</p> <p>показ одним учня іншому правильного виконання удару по м'ячу з відскоком від землі;</p> <p>Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами регбі-5: індивідуально, в парах та командою</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та</p> |  | <p>Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]  
Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]  
Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]

**АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.**

**Варіативний модуль  
РУХЛИВІ ІГРИ  
5 КЛАС**

| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує волюві якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя</p> | <p>Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських та Всесвітніх ігор.</p> <p>Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку.</p> <p>Класифікація рухливих ігор.</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя.</p> <p>Стройові та загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг.</p> <p>Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування.</p> <p>Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін.</p> <p>Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмеда у бору» тощо.</p> <p>Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави</p> | <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор).</p> <p>Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами рухливих ігор. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p>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 фізкультурного спрямування.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>[6 ФІО 2.2.1-1]<br/>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p>[6 ФІО 2.3.1-2]<br/>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]<br/>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]<br/>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]<br/>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]<br/>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]<br/>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]<br/>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]<br/>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]<br/>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]<br/>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]<br/>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]<br/>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]<br>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>6 КЛАС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> | <p>Організація та методика проведення рухливих ігор.</p> <p>Теоретичні основи сюжетно-рольової гри та її розвиток в різні періоди дитинства.</p> <p>Дидактичні ігри для розвитку дитини.</p> <p>Ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу.</p> <p>Рухливі ігри з елементами настільного тенісу «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» тощо.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час занять. Особиста гігієна учня. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять. Загартовування організму. Правила здорового способу життя.</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять.</p> <p>Стройові та загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Розвиток прикладних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор.</p> <p>Організація та проведення Українських (національних) рухливих ігор, естафет, розваг.</p> <p>Історичні витоки народних ігор, естафет,</p> | <p>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор).</p> <p>Індивідуальний: 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.</p> <p>Груповий: 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.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: індивідуально, в парах та командою.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу рухливих ігор.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та</p> | <p>козацьких забав</p> <p>Організація та проведення дидактичних ігор «Мімічні ігри», «Вперед, назад, на місці!» та інші;</p> <p>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.</p> <p>Рухливі ігри для дітей середнього шкільного віку.</p> <p>Різновиди естафет: «Зустрічна естафета з перешкодами», «Естафета з обміном», «Естафета парами», «Закрутилась голова», «Скакуни» тощо.</p> <p>Навчально-розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» тощо.</p> <p>Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.</p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]<br>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]<br>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>АВТОР: Столітенко Є.В.</b><br><br><b>Варіативний модуль</b><br><b>ФУТБОЛ</b><br><b>5 клас</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> | <p>Історія розвитку футболу.</p> <p>Правила гри у футбол.</p> <p>Правила безпеки на уроках футболу.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p> <p>Пересування: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем.</p> <p>Удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі.</p> | <p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок.</p> <p>Участь у змаганнях.</p> <p>Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей.</p> <p>Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6</p> | <p>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба.</p> <p>Зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи.</p> <p>Ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.</p> <p>Відволікальні дії (фінти): фінти в умовах виконання ігрових вправ.</p> <p>Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.</p> <p>Вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами на дальність.</p> <p>Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p>Елементи гри воротаря: ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів.</p> <p>Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника.</p> <p>Групові дії в нападі: взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки.</p> <p>Індивідуальні дії в захисті: вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання».</p> <p>Групові дії в захисті: правильний вибір позиції.</p> | <p>якостей і здібностей.</p> <p>Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно.</p> <p>Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи.</p> <p>Фронтальна форма виконання вправ.</p> <p>Колова форма виконання вправ.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <p>ФІО 1.1.1-2]<br/>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]<br/>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]<br/>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)<br/>[6 ФІО 1.3.1-2]<br/>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]<br/>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]<br/>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]<br/>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6 клас</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]<br/>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]<br/>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]<br/>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]<br/>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]<br/>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p>                                                                                                                                        | <p>Витоки українського футболу.<br/>Видатні футболісти України.<br/>Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні.<br/>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.<br/>Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.<br/><br/>Удари по м'ячу ногою: удари зовнішньою</p> | <p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу.<br/>Обговорення та дискусії.<br/>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.<br/>Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок.<br/>Участь у змаганнях.<br/>Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> | <p>частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність.</p> <p>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба.</p> <p>Зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі.</p> <p>Ведення м'яча: вивчені способи ведення м'яча.</p> <p>Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень.</p> <p>Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p>Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе.</p> <p>Відбирання м'яча: вивчені прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою із суперником.</p> <p>Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході.</p> <p>Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.</p> <p>Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки.</p> <p>Індивідуальні дії в захисті: вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча.</p> <p>Групові дії в захисті: вибір позиції; вміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.</p> | <p>Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей.</p> <p>Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно.</p> <p>Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи.</p> <p>Фронтальна форма виконання вправ.</p> <p>Колова форма виконання вправ.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                |                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p> |                                                |                                         |
| <p><b>АВТОРИ: Шостак Є. Ю., Новік С. М., Момот О. О.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль<br/>ФУТЗАЛ<br/>5 клас</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                |                                         |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Пропонований зміст навчального предмету</b> | <b>Види навчальної діяльності учнів</b> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує волюві якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм</p> | <p>Гігієнічні вимоги під час занять.</p> <p>Зародження футзалу в світі. Розвиток футзалу в Україні.</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках і під час занять футзалом в позаурочний час.</p> <p>Споруди та обладнання для гри у футзал. Загальні ігрові положення гри у футзал.</p> <p>Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах), вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» біг; рухливі ігри.</p> <p>Пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; прискорення та ривки з м'ячем; естафети та спортивні ігри баскетбол, гандбол за спрощеними правилами з елементами футзалу.</p> <p>Пересування: поєднання різновидів бігу зі стрибками, поворотами, зупинками; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем;</p> | <p>Практичне виконання рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів з змагань, опису виконання технічних елементів, автобіографічні події відомих футзалістів тощо) для використання командою чи класом на уроках футзалу.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Командна взаємодія у футзалі – шлях до успіху!</p> <p>Здоровий спосіб життя – запорука спортивного успіху.</p> <p>Рух – це життя.</p> <p>Квест «Ми за здоровий спосіб життя»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елемента.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх,</p> | <p>удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться; удари по м'ячу зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;</p> <p>ведення м'яча підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча зі зміною напрямку; жонглювання м'ячем: ногою, стегном.</p> <p>Гра у гандбол чи баскетбол за спрощеними правилами з елементами футзалу та безпосередньо гра у футзал за спрощеними правилами.</p> | <p>вправ з футзалу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>6 КЛАС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Очікувані результати</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> | <p>Етапи розвитку футзалу в світі та в Україні. Видатні футзалісти України (чоловіки та жінки). Еволюція правил гри у футзал.</p> <p>Основні правила гри у футзал. Загальні ігрові положення гри у футзал.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення учня/учениці.</p> <p>Попередження травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику (спортивному залі).</p> <p>Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах),</p> <p>вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом.</p> <p>Вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків; стрибки з поворотами на 90-180°. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» б біг; рухливі ігри</p> <p>Гра у гандбол чи баскетбол за спрощеними</p> | <p>Практичне виконання рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів з змагань, опису виконання технічних елементів, автобіографічні події відомих футзалістів тощо) для використання командою чи класом на уроках з футзалу.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</p> <p>Побудова підготовки в команді з футзалу</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у команді футзалістів</p> <p>Квест «Ми за здоровий спосіб життя»</p> <p>«Думай та біжи»</p> <p>«Подорож стежками спортивного життя»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p> <p>Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елементу.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> | <p>правилами з елементами футзалу та безпосередньо гра у футзал за спрощеними правилами.</p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)<br/>[6 ФІО 1.3.1-2]<br/>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]<br/>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]<br/>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]<br/>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>АВТОРИ: Стеценко В.Г., Антропов С.А., Ігнатко О.А.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль<br/>COOL GAMES<br/>5 клас</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Очікувані результати                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]<br/>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]<br/>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]<br/>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]<br/>Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.2]</p> | <p>Основи знань із Cool Games.<br/>Значення рухливих ігор, зокрема Cool Game, для підвищення рухової активності учениці/учня та оволодіння життєво необхідними руховими вміннями та навичками.<br/>Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет Cool Games.<br/>Ознайомлення з правилами Cool Games.<br/>Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю.<br/>Рухливі ігри для активного відпочинку.<br/>Вивчення та використання естафет Cool Games.</p> | <p>Фронтальний: обговорення та дискусії.<br/>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!<br/>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.<br/>Груповий: участь учнів/учениць у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games.<br/>Практичне виконання естафет Cool Games; формування вмінь та навичок.<br/>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]</p> <p>Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]</p> <p>Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]</p> <p>Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]</p> <p>Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]</p> <p>Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]</p> <p>Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]</p> <p>Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]</p> <p>Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]</p> <p>Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]</p> <p>Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]</p> <p>Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]</p> <p>Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]</p> <p>Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> |  | <p>самостійний пошук і підбір інформації (створення логотипу команди, заходу, вияв в будь-якій творчій формі девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!»).</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p> |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

#### 6 КЛАС

| Очікувані результати                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання [6 ФІО 1.1.1-1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, пояснює важливість цих правил [6 ФІО 3.5.1]</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [6 ФІО 3.5]</p> <p>Пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини [6 ФІО 3.4.1-1]</p> <p>Формує вольові якості у процесі виконання</p> | <p>Основи знань із фізичної культури.</p> <p>Ознайомлення з концепцією Cool Games– яким основним вимогам повинні відповідати естафети, щоб бути включеними до програми Cool Games.</p> <p>Поглиблене вивчення девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!».</p> <p>Поглиблене вивчення правил суддівства CoolGames.</p> <p>Ознайомлення з роботою суддів CoolGames.</p> <p>Рухливі ігри для активного відпочинку.</p> <p>Вивчення та використання естафет Cool Games.</p> <p>Створення своїх варіантів естафет Cool Games.</p> | <p>Фронтальний: обговорення та дискусії.</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p>Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Груповий: участь у Cool Games.</p> <p>участь учнів/учениць у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games.</p> <p>Практичне виконання естафет Cool Games;</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>фізичних вправ [6 ФІО 1.2]<br/> Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ [6 ФІО 1.3.2-1]<br/> Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [6 ФІО 1.3]<br/> Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4]<br/> Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [6 ФІО 1.4.1]<br/> Підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності [6 ФІО 1.4.2]<br/> Дотримується етичних норм у руховій діяльності [6 ФІО 1.5]<br/> Розповідає про техніку виконання фізичних вправ [6 ФІО 2.1.1-1]<br/> Обґрунтовує підбір засобів за завданням учителя [6 ФІО 2.2.1-1]<br/> Застосовує нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, у процесі спортивно-ігрової діяльності [6 ФІО 2.3.1-2]<br/> Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]<br/> Аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення [6 ФІО 3.1.1-5]<br/> Описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками [6 ФІО 3.2.1-1]<br/> Пояснює вплив емоцій на стан здоров'я [6 ФІО 3.3.1-1]<br/> Описує ознаки гарного/ поганого настрою під час</p> |  | <p>формування вмінь та навичок.<br/> Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (створення логотипу команди, заходу, вияв в будь-якій творчій формі девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!»).</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>рухової діяльності [6 ФІО 3.3.1-3]</p> <p>Визначає мету систематичної рухової діяльності [6 ФІО 1.1]</p> <p>систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання [6 ФІО 1.1.1-2]</p> <p>демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності [6 ФІО 2.1.1]</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) [6 ФІО 1.3.1-2]</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ [ФІО 2.1]</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності [6 ФІО 2.3.1-1]</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [6 ФІО 3.2]</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності [6 ФІО 3.3]</p> |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### Список використаних джерел:

1. Закон України про освіту (2017) [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Державний стандарт базової середньої освіти від 30 вересня 2020 р. No 898 [Електронний ресурс].  
URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#n16>
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 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[Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
4. Ключові компетентності для навчання протягом життя (Рамкова програма щодо оновлених ключових компетентностей для навчання протягом життя) [Електронний ресурс]. URL:<http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/15/53>
5. Нова українська школа[Електронний ресурс]. URL:<https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
6. Нова українська школа: концептуальні засади реформування нової української школи [Електронний ресурс]. URL:

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>