

Ліцей № 10 м. Ковеля Волинської області

Навчальна програма

з фізичної культури

(3 год на тиждень)

для 7 класу (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 7 класів – це комплексна програма для базового предметного навчання, яка забезпечує наступність між початковою, базовою та профільною середньою освітами

Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 7 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для подальшого впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти.

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

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

Мета, ціннісні орієнтири, завдання, засади і принципи

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

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

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

- плекання в учнів любові до рідного краю, відповідального ставлення до довкілля.

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

Мета реалізовується комплексом завдань:

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

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

Компетентнісний потенціал освітньої галузі фізичної культури та базові знання зазначені в додатку 21 до Держстандарту.

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

Освітній процес з фізичної культури має бути спрямований на формування в учнів/учениць наступних наскрізних вмінь:

читати з розумінням, що передбачає здатність до емоційного, інтелектуального, естетичного сприймання й усвідомлення прочитаного, розуміння інформації, записаної (переданої) у різний спосіб або відтвореної технічними пристроями, що охоплює, зокрема, уміння виявляти приховану і очевидну інформацію, висловлювати припущення, доводити надійність аргументів, підкріплюючи власні висновки фактами та цитатами з тексту, висловлювати ідеї, пов'язані з розумінням тексту після його аналізу і добору контраргументів;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Пріоритети змісту і структура програми

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

Основною ідеєю концепції побудови програми є гармонійний фізичний розвиток особистості учня; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя; формування компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях; освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів фізичних вправ – значення рухової активності, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями і видами рухової активності протягом життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; забезпечення учням/ученицям

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

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

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

Вибір варіативних модулів учнем/ученицею відбувається кожної чверті/триместрі із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру для учнів 5-6 клас у визначаються 3-4 варіативні модулі; для 7-9 клас у визначаються 2-3, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів/учениць.

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

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

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

Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі проводяться фізкультурно-оздоровчі масові заходи (ігри, змагання, челенджі, квести, флешмоби тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. 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.

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

Шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура»

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

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

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

- фізичному розвитку, формуванню сенсорних можливостей, моторних навичок, рухового досвіду, фізичних якостей;
- використання в різних життєвих ситуаціях індивідуальних оптимальних способів виконання фізичних вправ.

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

Комплекс обов'язкових результатів складає основу для формування майбутньої готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави. В цьому контексті, завдання на основі проблемного та діяльнісного підходів доцільно пов'язувати з розвитком природних здібностей і вдосконалення фізичних якостей. Враховуючи вікові особливості учнів/учениць 5-9 клас у та сенситивні періоди розвитку – сприяти зростанню рівня їх функціонального стану та фізичної підготовленості є важливим завданням вчителя.

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

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

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

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

Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, 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 умовою уроку є індивідуалізація навчання. Цьому сприяє програмна позиція можливості індивідуального вибору засобів навчання (варіативних модулів) на кожному уроці. Використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо, враховує інтереси та можливості різних учнів. Складний матеріал, ступінь навантаження тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання. Доручення учням завдань для самостійного виконання, передбачає щоби учні могли поступово переходити від менш важких завдань до більш складних.

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

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

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

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

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

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У разі необхідності планувати у розкладі уроки з фізичної культури у двох і більше класах одночасно, в одній спортивній залі чи

майданчику мають перебувати учні/учениці, які відносяться до однієї вікової групи.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Фізкультурно-оздоровча діяльність

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

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

Оцінювання освітніх досягнень

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 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 на відповідному етапі освітнього процесу;
- на динаміку формування ключових компетентностей, а саме: вільне володіння державною мовою, здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, математична компетентність, компетентності у галузі природничих наук, техніки і

технологій, інноваційність, екологічна компетентність, інформаційно-комунікаційна компетентність, навчання впродовж життя, громадянські та соціальні компетентності, культурна компетентність, підприємливість і фінансова грамотність;

- на формування наскрізних вмінь, а саме: читати та сприймати інформацію з розумінням, висловлювати власну думку, критично і системно мислити, логічно обґрунтовувати позицію, діяти творчо, виявляти ініціативу, конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, вирішувати проблеми, співпрацювати з іншими.

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

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

Безпосередньо формувальне оцінювання освітніх досягнень учнів 5-х – 9-х класів переважно здійснюється вчителем вербально.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

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

7 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка</i>		
<i>Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9]</i> <i>Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2]</i> <i>Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]</i> <i>Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1]</i> <i>Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]</i> <i>Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1]</i> <i>Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави</i>	<i>Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року).</i> <i>Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості.</i> <i>Відродження Олімпійських ігор сучасності.</i> <i>Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю.</i> <i>Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.</i> <i>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</i> <i>Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій</i> <i>Загальна фізична підготовка</i> <i>Стройові вправи</i> <i>ходьба, біг, стрибки;</i> <i>загальнорозвивальні вправи;</i> <i>вправи для формування постави;</i>	<i>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</i> <i>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.</i> <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i> - пошук інформації, знань на задану тему; - підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем

у процесі самостійних занять[9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	танцювальні вправи; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку спритності; вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку гнучкості	завдань Групова та парна робота: виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо. Індивідуальна робота: самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д. навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання. Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). Інтегровані завдання: Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.
---	--	---

АВТОРИ: Виплавін П. Л., Ніколаєнко М. В., Бабич Д. М., Коломоєць Г. А.

**Варіативний модуль
АЛТИМАТ ФРИЗБІ
7 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави	Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці. Пояснення для чого і коли робити «фейк». Техніка виконання кидків хамер і блейд. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я. Правила безпеки під час занять алтимат фризбі, засоби запобігання травматизму Основи спілкування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість. Вправи з бігу. Вправи зі стрибками. Командні естафети: естафета з оббіганням перешкоди, естафета з бар'єрами і оббіганням перешкоди; естафета з варіаціями бігу. Силові вправи для розвитку рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, віджимання, присідання. Рухливі ігри, естафети з фризбі. Верхні кидки хамер і блейд. Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Блискавка», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр», «Зустрічні колонки», «Хліб з маслом», «Пас в зону», «Дальній пас», «Наздоганялки».	Кидки та фейки, рухливі вправи з диском, біг та прискорення. Вправи на роботу в команді. Відпрацювання базових тактик та розбіжок. Алтимат і похідні ігри. Пошукові завдання Самостійний пошук і підбір інформації (техніки виконання рухів, різновидів атаки та захисту, прикладів виконання вправ, історичних фактів, результатів змагань, прикладів поведінки згідно Духу гри, тощо) для використання командою чи класом на уроках з алтимат фризбі. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Дух гри. Основи спілкування з суперником, вирішення спірних моментів, ввічливість і справедливість. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я. Важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям. Атмосфера всередині команди, взаємопідтримка, вирішення суперечок, неприємність булінгу та агресії.

у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі: побудова стеку, розбіжка по порядку; фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону). Групові дії в захисті: форс на сторону. Рухливі вправи з диском: «Тренувальний стек», «Сіетл». Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».	Участь у конкурсах та змаганнях учнів у естафетах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.
АВТОРИ: Дніпров О. С., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ар., Гусєв В. Г., Профорук М.Ю. Варіативний модуль БАДМІНТОН 7 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил	Історія розвитку українського бадмінтону, місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Правила безпеки під час виконання фізичних вправ. Правила гри у бадмінтон. Загальна та спеціальна фізична підготовка бадмінтоніста, Базові стійки та пересування. Хват ракетки та триманням волану. Удари відкритою та закритою стороною ракетки, керування польотом волану, силою удару, висотою та напрямком польоту волана. Розуміння та корегування точки удару, підхід до волану. Серія ударів справа та зліва у заданій та довільній послідовності; Ігрова стійка бадмінтоніста. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3-4 м. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Подачі з фіксацією перед ударного положення. Подача та удар над головою. Рухливі ігри та естафети.	Практичне виконання Пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); удари справа та зліва; серія ударів справа та зліва у довільній послідовності; подачі та удари над головою; удари відкритою та закритою стороною ракетки, керування польотом волану, силою удару, висотою та напрямком польоту волана на різних етапах навчання, формування життєво необхідних умінь і навичок. Поняття точка удару, вихідне та ударне положення Пошукові завдання самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку та вплив бадмінтону на організм людини. Опис техніки та особливостей суддівства гри у бадмінтон, тощо). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Одиночні дії та командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест «Вгадай, назви, виконай» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди «Історія розвитку та становлення бадмінтону в Україні та своєму регіоні». Інтегровані завдання Роль гри у бадмінтон при вивченні інших предметів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні модуля «Бадмінтон». Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, Лігах, багатоступеневих змаганнях та Гімназіаді
--	---	--

“чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]		учнівської молоді.
--	--	---------------------------

АВТОР: Лакіза О. М.

**Варіативний модуль
БАСКЕТБОЛ
7 КЛАС**

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які	Українській баскетбол на сучасному етапі розвитку. Різновиди баскетболу. Виховання витривалості. Простіші взаємодії гравців у нападі. Організація самостійних заняття баскетболом. Техніка безпеки та самоконтроль на заняттях баскетболом. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети Чергування різних способів пересувань з веденням, передачами та кидками м'яча. Жонглювання м'ячем. Варіанти і правила взаємодії гравців у позиційному нападі. Протидія атакуючим діям суперника з м'ячем і без м'яча.	Пошукові завдання: виступи баскетбольних команд України на міжнародній арені. Цікаві відеофрагменти виступу баскетбольних клубних і збірних команд України. Найбільш яскраві моменти атакуючих дій відомих баскетболістів країни. Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Як вірно організувати самостійні заняття баскетболом», «Методи контролю за фізичним навантаженням у самостійних заняттях баскетболом». «Розминка баскетболіста». «Рухливі ігри з м'ячем у парах трійках». «Спортивна гра баскетбол - важливий засобом підвищення соціальної активності людини». Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми): «Засоби підвищення свого росту». «Методи виховання стрибучості». Пошукові завдання: складання вправ для розвитку витривалості баскетболістів. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Комплекс бігових вправ для розвитку швидкісної витривалості». Практична діяльність: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомах під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. Обговорення та дискусії: «Взаємодії гравців у

вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]		напад і захисті». «Організація позиційного нападу». «Правила позиційного нападу». Пошукові завдання: складання вправи у жонглюванні м'ячем. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Організація позиційного нападу – простіші варіанти атак». Складання комплексу спеціальних вправ для розвитку витривалості. Практична діяльність: участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях, технічних прийомах і тактичних індивідуальних і групових взаємодіях під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів.
--	--	--

АВТОРИ: Гусєв В. Г., Ребрина Ан. Ар., Бублей Ю. А., Яковлєв А. С.

**Варіативний модуль
ВОЛЕЙБОЛ
7 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Загартовування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно- гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила гри у волейбол. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. стрибкові вправи та вправи на розтягування; Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. Кидки набивного м'яча. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед». Навчальна гра волейбол. Рухливі ігри та естафети.	Практичне виконання Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей. Пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад). Передача м'яча двома руками зверху над собою. Прийом м'яча двома руками знизу. Формування життєво необхідних умінь і навичок. Пошукові завдання самостійний пошук досягнень українських волейбольних команд на міжнародній арені; інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історія розвитку волейболу, вплив волейболу на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест «Вгадай, назви, виконай» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди «Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені». Інтегровані завдання Роль фізичної культури (волейболу) для збереженні здоров'я учнів Реалізація ключових компетентностей при вивченні модуля «Волейбол».

		Участь у конкурсах та змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, Учнівських Лігах та Гімназії учнівської молоді.
--	--	---

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

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] досліджує історію Олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]	Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Роль гнучкості та м'язової сили в володінні руховими діями. Техніка безпеки під час занять гімнастикою. Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму. Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; ритмічна гімнастика; танцювальні вправи опорні стрибки способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги» (козел у довжину, висота 90–105 см); стрибки через скакалку лазіння по вертикальному канату у два чи три прийоми вправи у стані рівноваги (колода, висота 105–110 см) зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – стійка на носках, руки в сторони – 2–3 кроки на носках – мах правою(лівою), руки вперед – мах лівою (правою), руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою(лівою) – упор стоячи на лівому (правому) коліні, хват за колоду – праву (ліву) ногу вниз – махом правої (лівої) зіскок. Акробатичні вправи хлопці: стійка на долонях з опорою на стіну; перекид назад в упор стоячи ноги нарізно. орієнтовна комбінація елементів вправ: в. п. – стійка на голові і руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с. дівчата: стійка на долонях з опорою на стіну; перекид назад у напівшпагат	Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги. Пошукові завдання для ознайомлення з виникненням та розвитком гімнастики; особливості оздоровчої та спортивної гімнастики – спільне та відмінне; вплив занять гімнастикою на організм. Обговорення та дискусії (орієнтовні теми): Значення різних видів гімнастики для зміцнення здоров'я. Застосування гімнастичних вправ для покращення фізичних якостей. Знання правил техніки безпеки як запорука попередження травматизму на заняттях гімнастикою. Проектна діяльність в групах: Скласти комплекс ранкової гімнастики з використанням музичного супроводу

визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (Олімпійських, Паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	орієнтовна комбінація елементів вправ: в. п. – о. с. – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с. Виси та упори Хлопці: вправи на паралельних брусах (низьких): вихід в упор поштовхом двома; перемах правою (лівою) в сід на стегні; на перекладині (високій та низькій): підйом переворотом в упор поштовхом двома. орієнтовна комбінація елементів вправ: вихід в упор поштовхом двома – махом вперед сід «ноги нарізно» – перемах правою (лівою) – сід на стегні – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.; вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с.; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги. Дівчата: вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):– махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині; орієнтовна комбінація елементів вправ: махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с. підтягування у висі лежачи на низькій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи;	
---	---	--

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

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

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності	Всесвітня федерація доджболу (WDBF) та Всесвітня асоціація доджболу (WDA). Європейська федерація доджболу (EDF). Досягнення доджбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки доджболістів. Загартовування організму. ЗСЖ. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді Вправи розвитку професійно-важливих якостей засобами доджболу. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі. Пересування різними способами в поєднанні з кидками та ловінням м'яча. Прямі та бокові кидки. Кидки набивного м'яча. Кидання доджбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхні кидки в стіну. Ловіння м'яча знизу після верхнього кидка від стіни та в парах. Взаємодія гравців. Навчальна гра доджбол	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з доджболу та здорового способу життя). <i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри доджбол. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. <i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив доджболу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу

[9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]		з додзболу. Виконання інтерактивних вправ. Об’єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей. <i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з додзболу та здорового способу життя). <i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами додзболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри додзбол. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. <i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив додзболу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами додзболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з додзболу. Виконання інтерактивних вправ. Об’єднання учнів у групи для втілення і
---	--	---

		реалізації ідей. <i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з додзболу та здорового способу життя). <i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами додзболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри додзбол. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. <i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив додзболу на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами додзболу: індивідуально, в парах та командою. <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з додзболу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.

АВТОРИ: Саладуха О. В., Астаф'єва О.Л., Профорук М. Ю.

**Варіативний модуль
ЛЕГКА АТЛЕТИКА
7 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для	Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою. Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Класифікація легкоатлетичних видів. Низький старт. Стартовий розбіг. Високий старт. Правила проведення змагань з бігу. Питний режим при заняттях легкою атлетикою. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань. Естафети з елементами бігу, стрибків, метань. Біг і стрибки на «швидкісній драбині». Біг Біг 30м, 60м. Низький старт. Повторне пробігання (20-60 м). Спеціальні бігові вправи (СБВ). Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). Біг по віражу. Естафетний біг. Передача естафетної палички на місці та в русі.	Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Як я маю виконувати вправи, щоб не зашкодити собі та оточуючим?» «Як я маю вчинити, якщо бачу, що хтось порушує правила безпечної поведінки?» «Які фізичні якості розвиваються засобами легкої атлетики?» Пошукові завдання: передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про легку атлетику та її вплив на організм людини, результати змагань, опис техніки виконання елементів тощо) Участь у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики). Проектна діяльність: підбір вправ для розвитку швидкості (індивідуальний, груповий). Практична діяльність: виконання різноманітних рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Участь у естафетах, рухливих іграх, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних заходах.

досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	Рівномірний біг до 1000 м. Високий старт. Біг за сигналом (зоровим, слуховим). Біг з різних вихідних положень. Стрибки. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з місця. Стрибок у глибину. Стрибок у висоту з розбігу. Стрибок у довжину з розбігу. Спеціальні стрибкові вправи (ССВ). Метання. Спеціальні вправи для метань (СВМ). Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну). Метання малого м'яча (вотрекса) на дальність.	Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ легкої атлетики, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.
АВТОРИ: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Профорук М.Ю. Варіативний модуль ПАННА (ВУЛИЧНИЙ ФУТБОЛ) 7 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]	Легендарні Едвард Ван Гілс і Іззі Хітман, як засновниками вуличного футболу в Світі. Досягнення гри панна на міжнародній арені. Значення спеціальної та прикладної фізичної підготовки для гравців панна. Загартовування організму. ЗСЖ. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі Пересування різними способами в поєднанні з подачами та ударами м'яча. Контроль м'яча, фінти, трюки, передачі, удари. Прямі та бокові удари. Удари м'яча в ціль. Удари в стіну.	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з панни та здорового способу життя, розвитку професійних та особистісних якостей). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами панни. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему зі спортивної гри панна. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських заходах
--	---	---

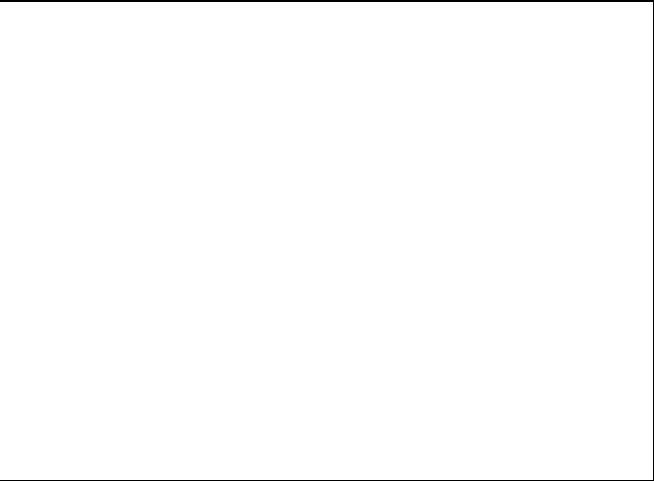
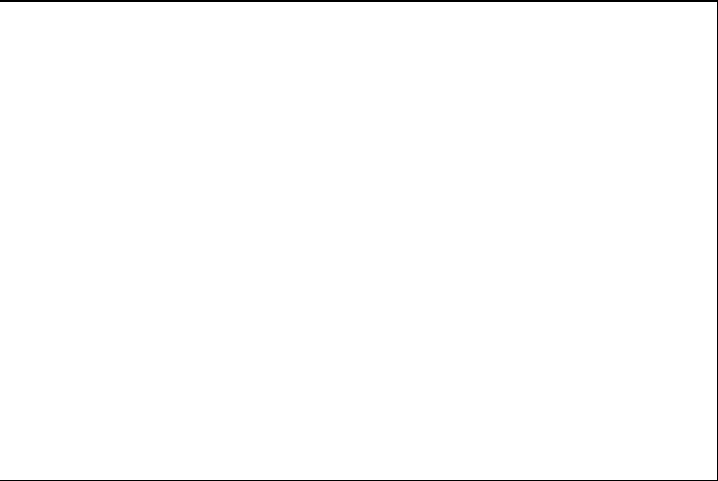
Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	Прийом м'яча після удару від стіни та в парах. Навчальна гра панна. Значення спеціальної та прикладної фізичної підготовки. Загартовування організму. ЗСЖ. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді	фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив панни на організм особистості). Ігри, розваги та квести з елементами панни: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з панни. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
АВТОРИ: Леськів В. В., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Профорук М.Ю. Варіативний модуль ПЕТАНК 7 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2]	два види кидків: стоячи з різними траєкторіями, сидячи з різними траєкторіями, всі кидки виконуються до кошонета; Виконання кидків. Кидок з верхньою, середньою та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи. Ігрова стійка петанкіста. Захват кулі. Визначення відстані до цілі (кошонету). Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для кидків, рухливі ігри для розвитку швидкісно-силових здібностей: «Вовк і кози», «У довгої лози», «Лоза», «У річку, гоп», «Переправа через річку», «Класики», «Сміхота», «Гречка», «Півник», «Пускайте нас», «У царя», «Хвіст», «Крук», «Вуж», «У відьми», «Яструб» та естафети. Правила безпечної поведінки під час занять фізичними вправами та петанком.	Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку). Рухова активність – запорука здоров'я. Ігри, розваги та квести. Інтегровані завдання поєднання рухів та
---	---	---

Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел
[9 ФІО 1.5.1-1]

Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень
[9 ФІО 3.4.1-3]

Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності
[9 ФІО 3.5.1-2]



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

**Варіативний модуль
РЕГБІ-5
7 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі	Українське регбі на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Правила гри в регбі, різновиди регбі. Правила контролю та самоконтролю під час занять в регбі. Профілактика травматизму під час занять в регбі. Спеціальні вправи, бігові вправи в русі, рухливі ігри, естафети з регбійним м'ячем та без м'яча; спортивні ігри за спрощеними правилами із елементами регбі для розвитку спритності, швидкості, швидкісно-силових якостей, сили, координації, витривалості та гнучкості. Пересування різними способами та їх поєднання, обманні рухи: «степ-крок» (з відхиленнями вліво-вправо), фінт на передачу. Тримання м'яча двома руками перед собою в русі, під час бігу по прямій; під час бігу з оббіганням перешкод, з протидією. Перекладання м'яча з однієї руки в іншу в русі: кроком, бігом, з протидією; передачі м'яча на місці та в русі; «звичайна», «торпеда» (з обертаннями). Прийом м'яча на місці, в русі; перекладання м'яча із рук в руки двома руками (вперед, вліво, вправо, назад), стоячи, в русі, рухаючись назустріч один одному, з правого боку, з лівого боку, з-за спини. Групові дії в нападі та захисті, передачі в русі з	Пошукові завдання щодо історії українського регбі. Обговорення та дискусії на теми: «Українське регбі на сучасному етапі розвитку європейського спорту». Квести на тему: «Правила гри в регбі, різновиди регбі» Проектна діяльність за темою: «Правила контролю та самоконтролю під час занять в регбі». Інтегровані завдання щодо вирішення відмінностей у правилах гри в різних різновидах регбі. Практичне виконання вправ в парах під час занять, для розвитку спеціальної фізичної підготовленості учнів. Об'єднання учнів у тимчасові групи для виконання вправ для розвитку та вдосконаленню спеціальних фізичних якостей. Переміщення по ігровому майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; удари по м'ячу ногою в парах та групах. Показ одним учнем іншому правильне виконання обманних рухів та фінтів, прийому та передачі м'яча з правого та лівого боку на місці та в русі; ударів ногою (правою та лівою); отримання конкретного завдання кожним учнем як в захисних діях, так і у

фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	просуванням вперед «віялом» в трійках та п’ятірках; захист «лінією», набігання «лінією». Навчальні ігри за правилами тач - регбі, тег-регбі.	нападі, передачі в русі з просуванням вперед «віялом» в трійках та п’ятірках; захист «лінією», набігання «лінією». Участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у навчальних іграх за правилами регбі-тач та регбі-тег.
--	---	--

АВТОРИ: Уфімцева Т.С., Войтович І.М., Ребрина Ан. Ар., Кононова Т.О., Ребрина Ан. Анат., Коломоєць Г.А.

**Варіативний модуль
СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ
7 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]	Історія розвитку спортивного орієнтування в світі. Основні поняття та терміни. Вплив занять спортивним орієнтуванням на організм школяра. Розвиток фізичних якостей орієнтувальника. Причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування та їх профілактика. Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування. Спеціальна фізична підготовка. Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки. Стрибки у висоту та довжину з розбігу. Стартування, біг на дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1000 м (хл.), до 800 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 1000 м (хл.), до 800 м (дівч.). Вправи на рівновагу. Вправи на перекладині. Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі. Поняття про план і мапу, масштаб, орієнтування по карті, кольори мапи, горизонталі. Поняття про компас, планшет. Визначення відстані на мапі. Визначення на мапі магнітних азимутів. Вивчення топографічних умовних знаків місцевих предметів. Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості Суть орієнтування на місцевості. Вивчення та набуття навичок роботи з компасом.	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі спортивного орієнтування, зміцнення здоров'я та здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості). Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей

Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	Визначення азимута на місцевий предмет і напрямку руху за магнітним азимутом. Робота з мапою. Вивчення рельєфу місцевості. Рух за азимутом. Вправи на відновлення орієнтації у випадку її втрати. Орієнтування в заданому напрямку. Участь в туристичному поході. Спеціальна тактична підготовка. Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні у заданому напрямку. Вибір маршруту руху. Вихід на прив'язку та пошук контрольних пунктів. Дії орієнтувальника на різних етапах змагань.	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості). Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу. Виконання інтерактивних вправ. Об'єднання учнів у групи для втілення і реалізації ідей.
---	--	---

АВТОР: Столітенко Є.В.

**Варіативний модуль
ФУТБОЛ
7 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває	Історія українського футболу. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Профілактика травматизму під час занять футболом. 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; діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою: удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба. Зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому. Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ. Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем	Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу. Обговорення та дискусії. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок. Участь у змаганнях. Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей. Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей. Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно. Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи. Фронтальна форма виконання вправ. Колова форма виконання вправ.

[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	ногою, стегном, головою. Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і після розбігу. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки. Індивідуальні дії у захисті: вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Групові дії в захисті: вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.	
---	---	--

АВТОРИ: Шостак Є. Ю., Новік С. М., Момот О. О.

**Варіативний модуль
ФУТЗАЛ
7 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]	Участь українських команд за кордоном, в країні, області, місті. Видатні футзалісти України (чоловіки та жінки). Навчально-наочний посібник «Футзал в ілюстраціях»  Основи техніки гри у футзал. Офіційні правила гри у футзал. Гігієнічні вимоги при заняттях фізичною культурою і спортом. Попередження травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику (спортивному залі). Вплив природних факторів на зміцнення здоров'я та загартування організму. Спеціальні бігові вправи; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; 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. Вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків; стрибки з поворотами на 90-180°. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» біг; рухливі ігри; прискорення контролюючи м'яч. Рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри: гандбол, баскетбол з елементами футзалу та безпосередньо гра у футзал за спрощеними правилами.	Практичне виконання рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування рухових умінь і навичок відповідно до гри у футзал. Виконання спеціальних бігових вправ для розвитку фізичних якостей необхідних для гри у футзал; вправ техніко-тактичного характеру з футзалу. Фронтальна форма виконання вправ. Колова форма виконання вправ. Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів зі змагань, автобіографічні події відомих футзалістів, результатів участі національних збірних команд у змаганнях різного рівня, опису техніки виконання техніко-тактичних прийомів гри, визначення власних помилок при виконанні технічних елементів та помилок у техніці своїх однокласників та пошук способів їх запобігання і виправлення тощо) для використання командою чи класом на уроках фізичної культури при розучуванні варіативно модуля «Футзал». Обговорення та дискусії (орієнтовні теми відповідно до вікової категорії учнів). Спортивний квест практичного характеру «Вкажи на помилку та виконай правильно», «Повтори по опису». Рухливі ігри та вправи для розвитку фізичної та технічної підготовки (відповідно до вікової категорії учнів).

Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Техніка виконання удару по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари по м'ячу підйомом, удари на точність, удар носком. Зупинки м'яча: зупинка м'яча підшвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів підшвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча зі зміною напрямку. Жонглювання м'ячем: ногою, стегном. Відбирання м'яча: атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду. Групові та індивідуальні тактичні дії. Взаємодія гравців у грі: індивідуальні та групові дії в нападі та захисті: взаємодія з партнерами під час організації атаки, вибір моменту, позиції і способу дії для перехоплення м'яча у захисті; індивідуальні тактичні дії: вдосконалення «закривання», уміння протидіяти передачі. Гра у футзал з різними умовами: на четверо воріт, тримаючись за руки – парами, забивати гол тільки у ворота певного кольору (позначається фішками).	Проектна діяльність з розподілом на групи і команди: підбери фізичні вправи відповідно до розучування технічного елементу; підбери рухливі ігри відповідно до розучування певної фізичної якості; підбери вправи для виконання з партнером у парі для удосконалення передач внутрішньою стороною стопи; підбери вправи для удосконалення ударів по воротах з підйому. Інтегровані завдання поєднання специфічної рухової діяльності футзалу із окремими аспектами вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів футзалу під час фізкультпауз та фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо. Участь у спортивних змаганнях та фізкультурно-спортивних заходах: у естафетах та рухливих іграх із елементами футзалу; у навчальних іграх за спрощеними правилами; гра у футзал на офіційних змаганнях (шкільних, міжшкільних, регіональних та всеукраїнських).
---	---	---

АВТОРИ: Стеценко В.Г., Антропов С.А., Ігнатко О.А.

**Варіативний модуль
COOL GAMES
7 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]	Основи знань із фізичної культури. Ознайомлення з концепцією Cool Games – патріотизм та масовість. Практика реалізації девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!». Поглиблене вивчення правил суддівства Cool Games. Практика залучення до суддівства Cool Games. Рухливі ігри для активного відпочинку. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games.	Фронтальний: обговорення та дискусії. Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. Груповий: участь у Cool Games. участь учнів у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games. Практичне виконання естафет Cool Games; формування вмінь та навичок. 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!»).

Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]		
---	--	--

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. № 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>