

СХВАЛЕНО
Протокол засідання педагогічної ради
Новошляхівського ЗЗСО І-ІІІ ступенів
31 серпня 2023 р. №2

Затверджую
Зоя ГЛУЗД
Керівник закладу



Новошляхівський ЗЗСО І-ІІІ ст.
Кіптівської сільської ради Чернігівської області

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

з фізичної культури

(3 год/тиждень)

для 6 класу

(адаптаційний цикл базової середньої освіти)

на 2023/2024 навчальний рік

Розроблено на основі модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць 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

<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>

Підготував вчитель фізичної культури Примак Б.І.

Серпень 2023 р.

1. Пояснювальна записка

Навчальна програма — нормативний документ, який окреслює коло основних знань, умінь та навичок, що підлягають засвоєнню з навчального предмету., а також містить перелік тем матеріалу, що вивчається, рекомендації щодо кількості годин на кожну тему курсу. Навчальна програма – це комплексний освітній документ, який у 5-6 класах реалізовує наступність між початковою і базовою освітою у вигляді курсу «Фізична культура» й закладає основу для подальшого впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти. Навчальну програму з фізичної культури складено на основі модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Дерев'янко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші), яку рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 №795).

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

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.

1.1. Мета та завдання навчального предмету «Фізична культура»

Сучасна та нова українська школа має стати зорієнтованою на діяльнісне навчання, гармонійний розвиток і моральне виховання учнів. **Метою навчання «Фізичної культури»**, як складника відповідної освітньої галузі Державного стандарту базової середньої освіти, 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 елементів фізкультурно-спортивної діяльності.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високого рівня розвитку моральних якостей.

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.

1.2. Пріоритетні напрямки викладання предмету «Фізична культура» у здобутті базової середньої освіти.

Основною ідеєю концепції побудови навчальної програми з фізичної культури є:

- гармонійний фізичний розвиток особистості учня;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя;
- освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів 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 індивідуального вибору варіативних модулів чи рухової активності для кожного уроку, формування великого запасу рухових вмінь та навичок, необхідних у повсякденному житті, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і елементами фізкультурно-спортивної діяльності;
- забезпечення протягом навчального року наскрізного розвитку фізичних якостей учнів, забезпечення оптимального для кожного учня рівня фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму;
- розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація учнів у процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки;
- застосування гендерного підходу у виборі елементів виду фізкультурно-спортивної діяльності чи рухової активності;
- забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою; ігрова спрямованість та забезпечення високої рухової активності та високої моторної щільності уроку.

У шостому класі продовжується і поглиблюється опрацювання учнями концептуальних програмних засад для 5 класу. Ця частина курсу спрямована більшою мірою на отримання теоретичних знань і практичних навичок, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними видами рухової активності і спорту протягом життя; формування здорового способу життя; формування адекватної позитивної самооцінки; формування організаційних здібностей, дисциплінованості і співпраці в рамках групи, класу, команди; широке використання інтегрованого підходу до засвоєння знань, розуміння сутності руху,

формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів вправ – значення рухової активності. Наступність у навчанні фізичної культури зберігається також у вимогах програми до очікуваних результатів навчання.

2. Компетентнісний потенціал навчального предмету «Фізична культура»

Провідним засобом реалізації вказаної мети є компетентнісний підхід до організації навчання на основі ключових компетентностей як результату навчання. Фізична культура разом із іншими навчальними предметами та інтегрованими курсами сприяє формуванню ключових компетентностей учнів. Компетентнісний потенціал навчального предмета «Фізична культура» представлено в таблиці:

	Ключові компетентності	Компоненти
1	<i>Вільне володіння державною мовою</i>	<p>Уміння:</p> <p>правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, попул яризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.</p> <p>Ставлення:</p> <p>усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.</p>
2	<i>Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами</i>	<p>Уміння:</p> <p>за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.</p> <p>Ставлення:</p> <p>усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.</p>

3	Математична компетентність.	<p>Уміння:</p> <p>використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.</p> <p>Ставлення:</p> <p>усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.</p>
4	Компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій	<p>Уміння:</p> <p>організувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.</p> <p>Ставлення:</p> <p>розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.</p>
5	Інноваційність	<p>Уміння:</p> <p>боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях; презентувати власні ідеї, бачення мобілізувати ресурси (зокрема нематеріальні та цифрові) навчання,</p>

		<p>спілкування, впровадження інноваційної діяльності; ефективно використовувати різні комунікативні стратегії для розв'язання життєво важливих проблем, зокрема в ситуаціях неоднозначності та непевності.</p> <p>Ставлення:</p> <p>ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, відкритість до інновацій, готовність продукувати нові ідеї, спонукати до цього інших; морально-етична відповідальність за власні вчинки; усвідомлення необхідності поєднання інноваційного поступу особистості/суспільства із морально-етичними нормами, стратегіями толерантної комунікації та міжкультурної взаємодії.</p>
6	<i>Екологічна компетентність</i>	<p>Уміння:</p> <p>свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності</p> <p>Ставлення:</p> <p>усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.</p>
7	<i>Інформаційно-комунікаційна компетентність</i>	<p>Уміння:</p> <p>використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності.</p> <p>Ставлення:</p> <p>усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.</p>

8	Навчання впродовж життя	<p>Уміння:</p> <p>розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.</p> <p>Ставлення:</p> <p>розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.</p>
9	Громадянські та соціальні компетентності	<p>Уміння:</p> <p>організувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою; санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, контролювати свій стан у процесі занять фізичною культурою.</p> <p>Ставлення:</p> <p>поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність;</p> <p>розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.</p>
10	Культурна компетентність	<p>Уміння:</p> <p>виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.</p> <p>Ставлення:</p> <p>усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та</p>

		спорт; дотримання мовленнєвого етикету.
11	<i>Підприємливість і фінансова грамотність</i>	<p>Уміння:</p> <p>реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користуватися власними перевагами і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); зіставляти фінансовий зиск та морально-етичні ризики, якщо вони виникають</p> <p>Ставлення:</p> <p>ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; розуміння ролі комунікативних умінь для успішної самореалізації, зокрема у професійній кар'єрі та діловому середовищі; усвідомлення важливості володіння державною мовою та спілкування іноземними мовами для забезпечення добробуту і фінансового успіху;</p> <p>готовність обстоювати важливість збільшення доходу, ощадливості та раціонального використання коштів із дотриманням морально-етичних норм.</p>

3. Структура навчального предмета «Фізична культура» протягом адаптаційного циклу (5-6 класи)

Згідно з Державним стандартом базова середня освіта охоплює два цикли – **5-6 класи (адаптаційний цикл)** і **7- 9 класи (базове предметне навчання)**. Під час реалізації адаптаційного циклу логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність вивчення тем від 5 до 6 класу, врахувати інтегровані, міжпредметні (з предметами соціальної та здоров'язбережувальної галузі) та міжгалузеві зв'язки (з громадянською та історичною, природничою, мовно-літературною та іншими освітніми галузями).

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить *інваріативну (обов'язкову)* та *варіативну* складову. До *інваріативної частини* належать модуль: *теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка*, зміст якого реалізовується *упродовж кожного уроку*. Практично кожен *вид спорту (фізкультурно-спортивної діяльності)*

може бути представлений у вигляді *варіативного модуля*. Програма кожного варіативного модуля має містити методичні вказівки, щодо засобів забезпечення наскрізного розвитку фізичних якостей протягом його вивчення.

Змістове наповнення варіативної складової вчитель фізичної культури формує із модулів, запропонованих модельною програмою. На вибір учнів упродовж року запропоновано 12 варіативних модулів. **Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається на початку кожної чверті із модулів запропонованих вчителем.** Кожної навчальної чверті учень/учениця обирає нові варіативні модулі. Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі мають проводитись оздоровчі масові заходи (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. Окремі заходи можуть проводитись в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових заходів долучати батьків (інших членів родини) у якості учасників і глядачів. *Критеріями відбору варіативних модулів є:* наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням завчасно до початку чверті. Курс фізичної культури структурований за варіативними модулями.

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

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

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- ✓ забезпечення оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків та інтегрованого підходу;
- ✓ забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- ✓ формування в учнів/учениць умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- ✓ забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;
- ✓ використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- ✓ досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

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 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 в розвитку фізичних якостей 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. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі. При оцінюванні освітніх досягнень слід послуговуватися методикою *формульовального оцінювання*.

4. Оцінювання освітніх досягнень

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Добір форм оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють індивідуально з обов'язковим урахуванням їх можливостей функціонування, життєдіяльності та здоров'я. При оцінюванні рівня сформованості компетентностей учнів з особливими освітніми потребами вилучають ті складові (знання, вміння, види діяльності та інше), опанування якими є утрудненим або неможливим для учня з огляду на труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я.

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

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

До компонентів успішного застосування формульованого оцінювання відносяться:

1. забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями/ученицями;
2. активна участь учнів/учениць у процесі власного навчання; корегування процесу навчання з урахуванням

результату оцінювання;

3. визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію та самоутвердження учнів, які, у свою чергу, впливають на навчання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

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

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

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

Знання й розуміння учнями критеріїв оцінювання, робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв спільно з учнями сприяє позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для формувального, оцінювання мають описувати те, що заявлено в освітніх цілях. Важливим є ознайомлення учнів із критеріями до початку виконання завдання, а також представлення критеріїв у вигляді градації – опису різних рівнів досягнення очікуваного результату. Чим конкретніше сформульовані критерії, тим зрозумілішою для учнів є діяльність щодо успішного виконання завдання.

У процесі формувального оцінювання доцільно використовувати самооцінювання, що дозволяє учням/ученицям бачити мету

навчання й досягати успіху, формувати вміння учнів/учениць аналізувати власну діяльність (рефлексія). Для самостійного

оцінювання можна використовувати різні форми карт, таблиці самооцінки тощо. Самооцінювання передуює оцінюванню роботи вчителем/вчителькою. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовується порівняння двох самооцінок: прогностичної та ретроспективної.

Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем/ученицею власної роботи, але й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно також використовувати взаємооцінювання.

Формувальне оцінювання уможлиблює 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 проектів, комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різних форм самоконтролю), в тому числі і з використанням інформаційних технологій, технологічних гаджетів для самоконтролю і самооцінки.

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

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

компетентність, навчання впродовж життя, громадянські та соціальні компетентності, культурна компетентність, підприємливість і фінансова грамотність;

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

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

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

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд вчителя/вчительки, може здійснювати декілька разів протягом навчального року. При цьому не можна акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки або їх частини для прийомки тестів. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування своєї 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 6-го класу переважно здійснюється вчителем вербально.

5.Змістові лінії.

Змістова лінія **«Екологічна безпека та сталий розвиток»** націлена на формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні питань збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь.

Використовувати знання про особливості фізичного стану та адаптацію організму до фізичних навантажень в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, використовувати інноваційні технології для покращення здоров'я,

усвідомлювати людину як частину природи, її взаємодію з природним середовищем у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, використовувати сили природи в процесі занять з фізичної культури, вміти проводити різні форми рухової активності в умовах природного середовища тощо.

Реалізація змістової лінії **«Громадянська відповідальність»** сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства.

Вміти ефективно співпрацювати з іншими у процесі фізичного виховання, виявляти солідарність та зацікавлення у спільному розв'язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненні мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності, виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Вивченням питань, що належать до змістової лінії **«Здоров'я і безпека»** прагнуть сформувати учня/ученицю як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який/яка здатний/на дотримуватися здорового способу життя і сформувати безпечне життєве середовище, за потреби в умовах надзвичайних ситуацій.

Змістова лінія **«Підприємливість та фінансова грамотність»** націлена на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань (здійснення заощаджень, інвестування, запозичення, страхування, кредитування тощо).

Формувати уміння надавати фізкультурно-оздоровчі послуги з урахуванням особливостей конкретного підприємства, організації тощо. Сприяти формуванню здатності до оцінювання власних можливостей в процесі рухової діяльності, вміти працювати в команді, формувати навички співробітництва, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за прийняті рішення, усвідомлювати важливість співпраці під час ігрових ситуацій, власних позитивних сторін та визнавати свої недоліки у тактичних діях в різних видах спорту, проявляти ініціативність та активність у фізкультурній діяльності, вміти планувати змагання між класами, школами тощо та укладати кошторис запланованих змагань.

Предметна компетентність є багатокомпонентним утворенням, основними компонентами є знаннєвий, діяльнісний і ціннісний. Зміст цих компонентів розкрито в рубриці програми **«Очікувані результати навчально-пізнавальної**

діяльності учнів/учениць.

Лист контролю фізичної підготовленості учня школи № _____

Прізвище

ім'я

клас

вік (років)

Показники фізичного розвитку і підготовленост і	Початок н/року	Середина н/року		Кінець н/року	
	результат	результат	оцінка	результат	оцінка
Довжина тіла, см					
Маса тіла, кг					
Швидкість : Біг 30 м (с)					
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)					

Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)					
---	--	--	--	--	--

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів/учениць до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюють, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Перелік навчальних модулів

Інваріантний модуль:

Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка

Варіативні модулі:

1. Баскетбол 3/3
2. Баскетбол
3. Волейбол
4. Гімнастика
5. Дитяча легка атлетика
6. Доджбол
7. Настільний теніс
8. Рухливі ігри
9. Футбол

10. Футзал

11. Шахи

12. Шашки

6 КЛАС

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Теоретико-методичні знання</i>		
<p>визначає мету систематичної рухової діяльності</p> <p>дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ</p> <p>пояснює наслідки недотримання правил безпеки</p> <p>пояснює цінність досягнення мети засобами фізичної культури</p> <p>пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини</p> <p>пояснює шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин</p> <p>розповідає про значення загартування організму для здоров'я людини, пояснює правила загартування різними способами</p> <p>використовує різні способи загартування</p>	<p>Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним.</p> <p>Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями.</p> <p>Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку.</p> <p>Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті.</p> <p>Основи здорового способу життя.</p> <p>Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим</p> <p>Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм.</p> <p>Вплив на організм загартування. Види та способи загартування. Правила безпеки при заняттях загартуванням.</p> <p>Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці.</p> <p>Емоційні стани під час фізичної активності.</p>	<p>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p>Фронтальний: одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пошук інформації, знань на задану тему; - підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;

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

		<p>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.</p> <p>Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і</p>
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>пояснює згубний вплив допінгу на здоров'я, усвідомлює, що його застосування є порушенням етичних норм у руховій діяльності.</p> <p>дотримується етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності</p> <p>демонструє техніку фізичних вправ</p> <p>розповідає про техніку виконання фізичних вправ</p> <p>демонструє основи техніки фізичних вправ</p> <p>дотримується техніки рухової дії у стандартних умовах</p> <p>пояснює необхідність дотримання правил спортивних ігор, естафет, спортивних змагань</p> <p>усвідомлює значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я</p>	<p>параметрів виконання фізичних вправ.</p> <p>Використання правил у практичній ігровій та змагальній діяльності.</p> <p>Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності.</p> <p>Захоплюючий світ спорту.</p> <p>Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені.</p> <p>Від Стародавньої Греції до сучасної України.</p> <p>Цікаві факти та інформаційні повідомлення, публікації, видання, фільми, інтернет ресурси, присвячені спорту.</p> <p>Самоконтроль під час занять та виконання фізичних вправ.</p> <p>Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини.</p>	<p>практичних завдань).</p> <p>Інтегровані завдання: Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>

<p>та задоволення у процесі фізичного виховання пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту обізнаний із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях розповідає про історію виникнення Олімпійського руху та його сучасний розвиток аналізує інформацію в друкованих та електронних джерелах за завданням учителя пояснює, коментує, наводить приклади фактів та явищ фізичної культури аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення обґрунтовує власну здоров'язбережувальну позицію, керуючись досвідом інших осіб контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження визначає об'єктивні показники власного фізичного стану регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p>	<p>Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами. Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники. Навантаження при фізичній активності, механізми втоми та їх вплив на фізичний стан Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності. Причини коливань настрою під час рухової активності та ігрової діяльності.</p>	
--	--	--

<p>пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності</p> <p>описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p> <p>визначає фізичні вправи для покращення емоційного стану і виконує їх</p> <p>здійснює рефлексію власного емоційного стану у процесі фізичного виховання</p> <p>позитивно впливає на емоційний стан інших осіб, протидіє їх негативним емоціям</p>		
<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>Пропонований зміст навчального предмета</p>	<p>Види навчальної діяльності учнів</p>
<p><i>Загальна фізична підготовка</i></p>		
<p>визначає мету загальної фізичної підготовки.</p> <p>знає і розуміє основні складові і компоненти загальної фізичної підготовки</p> <p>виконує вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи пересування, тощо)</p> <p>знає і виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості.</p> <p>володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>називає основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви.</p> <p>визначає та виконує, під керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на</p>	<p>Стройові вправи: перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед з кроку на місці; ходьба по діагоналі, «протиходом» та «змійкою»</p> <p>Додаткові вправи: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>Музично-ритмічні та танцювальні вправи: танцювальні кроки, елементи сучасних, народних, класичного танців, танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних</p>	<p>Практичне виконання: виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор. Фронтальний: одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань: - підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених</p>

<p>розвиток фізичних якостей. знає і використовує на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки</p>	<p>флешмобів, фан-ап зарядок тощо. загальнорозвивальні вправи: - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. вправи для розвитку бистроти виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і відносно простими за координацією; виконання з майже граничною і граничною швидкістю відповідних вправ різних варіативних модулів; Розвиток швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними</p>	<p>рухових завдань; Групова та парна робота: виконання пошукових рухових завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, а також навичок комунікації під час рухової діяльності тощо.</p>
<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>Пропонований зміст навчального предмета</p>	<p>Види навчальної діяльності учнів</p>
<p>формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ виконує довготривалі фізичні вправи долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя концентрує, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) займається систематично на заняттях фізичними вправами, володіння технікою</p>	<p>правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; біг з гандикапом; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або варіативною частотою рухів, прискоренням, біг з «ходу»; стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4x9м, біг «по швидкісній драбині», «Формула – 1»); вправи з різкою зміною темпу і напрямку руху; швидкісносилові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі,</p>	<p>Індивідуальна робота: самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання. Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). Інтегровані завдання: Поєднання практичних</p>

<p>фізичних вправ демонструє техніку фізичних вправ дотримується техніки рухової дії у стандартних умовах виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p>	<p>встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та присіду; стрибки на скакалці та ін.; вправи на розвиток сили: вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на розвиток силової витривалості; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; вправи на підвищення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення статури; відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60% граничного, помірний темп виконання, паузи до повноцінного відновлення; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі</p>	<p>навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>
<p>контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності усвідомлює важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</p>	<p>лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах; вправи на розвиток сили за типом обтяження: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженим опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо); вправи у подоланні опору</p>	

	<p>еластичних предметів (гуми, пружини, тощо); вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища (біг вгору, виконання технічних прийомів боротьби з партнером, який має більшу масу тіла; виштовхування один одного з кола, тощо); вправи у самоопорі; вправи на тренажерах; вправи на розвиток сили більшості м'язових груп; вправи вибіркового розвитку сили певних м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи. швидкісно-силові якості; прискорення з різних вихідних положень; біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється; напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі; ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі; естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою; вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 30-40 % від максимального обтяження, кількість повторень</p>	
--	--	--

	<p>вправ в одній серії складає 6-10, кількість серій в уроці — 2-5; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча;</p> <p>гнучкості; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика;</p> <p>силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилів; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням;</p> <p>пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розмахування; пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо;</p> <p>утримання кінцівок в положенні, яке вимагає</p>	
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

граничного прояву гнучкості;
махові або пружні рухи з обтяженням,
амортизатором або опорою
партнера, тобто з протидією рухові (2- 3
підходи з 6-8 повтореннями); статичне
утримання положень з найбільшим
розтягуванням м'язів (2-3 підходи по 5-6с в
кожному утриманні); статичні положення
утримуються з розтягуванням, близьким до
максимального і наступні махові рухи з
найбільшим розтягуванням м'язів (вправи
виконують в двох підходах з 2-3
повтореннями); вказані вище групи вправ з
обтяженнями (1-2 підходах з обтяженням в 2-
3% від ваги тіла, утримання до 2-3с.).
витривалості;
вправи для загальної витривалості;
рівномірний біг початку підготовчої частини;
вправи з простою технікою виконання та
активним функціонуванням більшості
скелетних м'язів; вправи з можливістю
тривалого виконання (від кількох хвилин і
більше), ходьба, біг (повторний, інтервальний,
рівномірний, перемінний, естафетний) (слід
починати з 250 м. згодом учні зможуть вільно
пробігати 700-800 м і більше); рівномірний біг
до 1000 м; повторний біг 4×30 м; 2×60 м
плавання біг на лижах, ковзанах, велосипеді;
циклічні вправи, спортивні та спеціально
підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими
обтяженнями; колове тренування з
безперервним методом виконання вправ
помірної інтенсивності; спеціальні дихальні
вправи; використання у вправах безперервного

методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант);
вправи з опорою пов'язаних із значним напруженням з елементами статички (статична витривалість).
елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості; вправи з багатократним повторенням: з одноборств, підняття невеликих ваг, вправи на шабліні тощо; багатократні стрибки без перерви (на початку 15-20 сек., відпочинок - 5 сек. (темп максимальний), згодом до 1 і 2 хв).
спритності
використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правші і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань);
ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; єдиноборства; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання;
загальнорозвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4x9 м, 3x10 м, 10x10 м; стрибок угору з поворотом на задане число градусів; стрибок в довжину з місця на точність приземлення; стійки в різних положеннях на одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання

	<p>поворотів; вправи на динамічну рівновагу; вправи на точність влучання у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані тощо. При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою. Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>	
--	---	--

Варіативний модуль

БАСКЕТБОЛ 3x3

(автори: Гусєв В. Г., Власюк П. В., Дикий О. Ю.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Знає:</i> місце українського баскетболу 3x3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту; правила жеребкування, тривалість гри, час на атаку; склад команди та призначення гравців.</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри.</p> <p>Заходи щодо попередження травматизму.</p> <p>Володіє та використовує:</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку спритності, гнучкості, сили, швидкості, витривалості. Способи пересування по майданчику; різноманітні пересування в нападі та захисті (з м'ячем і без м'яча); ловіння та передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м'яча однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, техніку виконання обманних рухів; протидію нападаючому гравцю з</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.</p> <p>Місце українського баскетболу 3x3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту та олімпійському русі. Амплуа гравців . Правила жеребкування, тривалості гри, час на атаку, «овертайм», «чек». Порушення правил гри. (командні фоли, неспортивний та дискваліфікаційний фол) Покарання гравців.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Поєднання способів пересування.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри баскетбол 3x3.</p> <p>Навчання тактичними діями у нападі та захисті.</p> <p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> <p>Ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча.</p> <p>Технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри;</p> <p>Перехват м'яча під час передачі.</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри баскетбол 3x3, участь у навчальній грі за спрощеними правилами</p>

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

виграшу чи поразки.

Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.

Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві.

Варіативний модуль
БАСКЕТБОЛ
(автор: Лакіза О. М.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: історію розвитку українського баскетболу; досягнення українських баскетболістів; видатних спортсменів і тренерів країни, сучасне трактування правил подвійного кроку; взаємодії двох і трьох гравців</p> <p>Визначає: негативний вплив шкідливих звичок на досягнення у спорті;</p> <p>Пояснює: правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу.</p> <p>Усвідомлює важливість розвитку фізичних якостей швидкості і гнучкості, особливості харчування баскетболіста у період занять та спортивних змагань.</p> <p>Виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4П9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук, гнучкості; техніку утримання і укривання м'яча; техніку</p>	<p>Історія розвитку українського баскетболу. Розвиток фізичних якостей швидкості, гнучкості.</p> <p>Правила гри. Жести судді.</p> <p>Правила подвійного кроку. Прості взаємодії двох і трьох гравців.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу.</p> <p>Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті.</p> <p>Особливості харчування баскетболіста;</p> <p>Спеціальні засоби фізичної підготовки. Рухливі ігри та естафети.</p> <p>Пересування</p> <p>Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті.</p> <p>Різновиди пересувань у нападі і захисті.</p>	<p><i>Пошукові завдання:</i> історичні факти з розвитку українського баскетболу; досягнення українських баскетболістів, чемпіонів і призерів Олімпійських ігор. Відеофрагменти опису сучасних правил виконання подвійного кроку. Підготовка презентації з теми «Жести баскетбольного арбітра». Пошук відеоматеріалів різноманітних технікактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів</p> <p><i>Обговорення та дискусії:</i> «Сучасні зміни у правила подвійного кроку»,</p> <p>«Шкідливі звички та їх негативний вплив на людину»,</p> <p>«Гігієна харчування при заняттях фізичної культурою»,</p> <p>«Методи контролю за фізичним навантаженням на уроці».</p> <p>«Спеціальна фізична підготовка баскетболістів».</p>

<p>ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей, зверху і знизу, однією рукою (правою, лівою) від плеча на місці та у русі. з відскоком від підлоги в парах, трійках; фінти та жонгливання; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; взаємодії з</p>	<p>Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки.</p> <p>Протидія нападаючому гравцю з м'ячом і без м'яча.</p> <p>Передачі, ловіння м'яча</p>	<p>«Сучасна техніка виконання подвійного кроку та різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди</p>
<p>партнерами під час ігор</p> <p>Використовує: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук, гнучкості; серійні стрибки та стрибки з діставанням високо підвішених предметів.</p> <p>Приймає участь: у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча.</p> <p>Володіє: технікою виконання стійок баскетболіста, способами пересувань у нападі і захисті, різновидами зупинок і поворотів зі зміною напрямку руху за звуковим і зоровим сигналом; стрибками вгору з однієї та двох ніг з місця та у русі, різновидами техніки ведення м'яча у русі (почергово правою та лівою рукою) з різною висотою відскоків і</p>	<p>Утримання і укривання м'яча. Ловіння, передачі м'яча двома руками від грудей, зверху і знизу; однією рукою на місці та в русі, з відскоком від підлоги. Жонгливання м'ячом.</p> <p>Ведення м'яча</p> <p>Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча.</p> <p>Кидки м'яча</p> <p>Кидки однією рукою зверху з місця та у русі. Навчання сучасній техніці виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти. Системи гри у нападі та захисті.</p> <p>Ознайомлення з простими правилами позиційного нападу та захисту проти нападника з м'ячом и без м'яча.</p>	<p>Складання комплексу спеціальних вправ розминки баскетболістів.</p> <p>Складання комплексу вправ щодо розвитку стрибучості і витривалості баскетболістів.</p> <p>Складання комплексу вправ з передачами м'яча в парах, трійках, четвірках</p> <p>Складання естафет для проведення конкурсів, спортивних свят, фестивалів</p> <p><i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку; участь у змаганнях та естафетах з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і виконанням технічних прийомів під час уроків та внутрішньо шкільних змагань, фестивалів конкурсів</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p><i>Практичне виконання:</i> рухливі і підвідні ігри;</p>

<p>зміною напрямків і передачею партнеру.</p> <p>Демонструє: техніку виконання кидка м'яча з близької дистанції з місця та у русі (після подвійного кроку), кидки двома і однією рукою зверху; штрафний кидок; фінти; прості правила позиційного нападу і захисту проти нападника з м'ячом і без м'яча.</p> <p>Застосовує: технічні прийоми нападу і захисту у взаємодії з партнерами під час ігор.</p> <p>Дотримується: правил безпечної поведінки під час занять баскетболом та змагань. Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>		<p>індивідуальні, групові і простіші ігрові технікотактичні командні взаємодії.</p> <p>Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
---	--	---

Варіативний модуль

ВОЛЕЙБОЛ

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>знає: місце українського волейболу на сучасному етапі; основні правила змагань; значення гравців передньої і задньої ліній; правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри. Заходи щодо попередження травматизму.;</p> <p>володіє та використовує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування;</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.</p> <p>Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з волейболу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. .</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у</p>

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

під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя.

називає: основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні прийому та передачі м'яча; основні складові здоров'я людини;

вміє: боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;

контролює: самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан;

усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві.

Варіативний модуль

ГІМНАСТИКА

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: історію розвитку гімнастики;</p> <p>види гімнастики; терміни гімнастичних вправ; основні елементи акробатики; основи техніки безопорних та опорних стрибків, прикладних вправ; правила техніки безпеки під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Володіє та використовує: технікою загальнорозвиваючих, прикладних,</p>	<p>Теоретичні відомості:</p> <p>Історія виникнення і розвитку гімнастики.</p> <p>Досягнення видатних гімнастів України.</p> <p>Техніка безпеки під час занять гімнастикою.</p> <p>Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму.</p>	<p>Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги.</p> <p>Пошукові завдання для ознайомлення з місцем видів гімнастики в програмі Олімпійських ігор; видатними українськими гімнастами та їх досягненнями; сучасними системами оздоровчої гімнастики.</p>
<p>стрибкових, акробатичних, силових вправ;</p> <p>виконує комбінації вправ.</p> <p>Уміє: складати комплекси ранкової гімнастики, комбінувати різновиди стрибків зі скакалкою, елементи акробатичних вправ та вправ для розвитку рівноваги.</p> <p>Пояснює мету, завдання та значення різних гімнастичних вправ; особливості техніки виконання вправ.</p>	<p>Загальна фізична підготовка:</p> <p>Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, в парах, під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м'ячі, гантелі. Вправи з обертанням скакалки:</p> <p>Переступання, переكات (з п'ятки на носок), стрибки з обертанням скакалки однією рукою (іншою рукою, почергово з передачею скакалки з однієї руки в іншу), стрибки на двох, схресно (у стійці схресно правою (лівою)), на правій (лівій), з правої на ліву (біг), подвійний підскок</p>	

<p>Взаємодіє з однолітками для вирішення</p>	<p>(основний і додатковий низький стрибок з повільним обертанням скакалки), петлею.</p>	
<p>спільних рухових завдань, досягнення командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Дотримується правил безпеки під час виконання гімнастичних вправ; правил здорового способу життя.</p> <p>Називає види гімнастики, гімнастичні вправи; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p>Вміє виконувати вправи загальної фізичної підготовки, стройові вправи; безопорні та опорні стрибки; лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після</p>	<p>Комбіновані стрибки для розвитку координації: нарізно-разом (почергово), нарізно-схресно (почергово), на двох-з високим підніманням стегна (почергово стрибок на двох-стрибок на правій-стрибок на двох-стрибок на лівій).</p> <p>Стрибки через довгу скакалку (обертають двоє, учні виконують по черзі): вхід, стрибки вдвох (втрюх), в напівприсіді, в присіді.</p> <p>Орієнтовна комбінація видів стрибків зі скакалкою:</p> <p>З подвійним підскоком (4), стрибки на двох (4), на правій (4), на лівій (4), з правої на ліву з високим підніманням стегна (почергово права-</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми):</p> <p>Застосування гімнастичних вправ у процесі загартовування організму.</p> <p>Причини та наслідки отримання травм на заняттях з гімнастики.</p> <p>Проектна діяльність в групах:</p> <p>Ігри з елементами рівноваги.</p> <p>Ігри зі скакалкою.</p> <p>Участь учнів у змаганнях, конкурсах, показових виступах, рухливих перервах, флешмобах.</p>
<p>виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення гімнастичних вправ для здоров'я та розвитку фізичних якостей.</p>	<p>ліва) (4), на двох (2), петлею (4), схресно правою (4), на двох (2), схресно лівою (4), почергово нарізно-разом (4), на двох (4).</p> <p>Стрибки на час на двох(30 секунд).</p> <p><i>Опорний стрибок:</i></p>	

	<p>Настрибування в упор присівши –зістрибування прогнувшись з утриманням о.с. після приземлення (гімнастичний козел в ширину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків).</p> <p>Опорний стрибок способом «зігнувши ноги» з утриманням о.с. після приземлення.</p> <p>Опорний стрибок способом «ноги нарізно» (гімнастичний козел в довжину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків).</p> <p><i>Вправи з рівноваги:</i></p> <p>Ходьба по гімнастичній колоді на носках, з високим підніманням стегна, приставними кроками правим (лівим) боком, швидкі кроки, переступання через предмети (кубики), повороти на 90 і 180 на носках, повороти в присіді.</p> <p>Статичні вправи на гімнастичній колоді:</p> <p>Присід, випад, рівновага («ластівка»); стійки на</p>	
	<p>носках, на правій (лівій) зі зміною положення рук, стійка на одному коліні руки на пояс.</p> <p>Орієнтовна комбінація вправ на гімнастичній</p>	
	<p>колоді (або гімнастичній лаві):</p> <p>Вхід на колоду з додатковою опорою (без опори</p>	

на низьку колоду чи гімнастичну лаву), стійка на носках, руки на пояс – 4 кроки на носках – 4 кроки з високим підніманням стегна руки в сторони (з оплеском під стегном), руки в сторони – присід, руки на пояс – поворот ліворуч (праворуч)– стійка - 3 приставних кроки лівим (правим) боком, руки на пояс – стійка схресно правою (лівою) – поворот кругом – три приставних кроки правим (лівим) боком – поворот праворуч (ліворуч) – рівновага, руки в сторони («ластівка») – поворот кругом на носках – 5-6 швидких кроків на носках – випад правою (лівою), руки в сторони – ходьба до кінця колоди – зістрибування з утриманням основної стійки після приземлення.

Акробатичні вправи:

Перекат назад з упору присівши, перекат вперед

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

Орієнтовна комбінація елементів вправ:
Рівновага, руки в сторони («ластівка») - випад правою (лівою) –перекид вперед – перекид вперед схресно – поворот кругом – перекид назад -перекид назад в стійку на лопатках - перекид вперед – стійка ноги нарізно - «міст» з положення стоячи (з допомогою) –упор присівши – перекид вперед – перекид назад в напівшагат, руки в сторони – опора руками, стрибком упор присівши – о.с.

Вправи у висах і упорах:

Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.

Хлопці: підтягування з вису;

Орієнтовна комбінація:

вис стоячи – махом однієї, поштовхом другої пійом переворотом в упор – махом назад зістрибування – о.с. після приземлення; згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.

Лазіння по канату та гімнастичній стінці:

Лазіння і перелізання по гімнастичній стінці: в різних напрямках (вертикальному, горизонтальному та по діагоналі) однойменним способом, різнойменним.

Лазіння по канату в три прийоми.

Варіативний модуль
ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА

(автори: Копилова Л. В., Ребрина Ан. Ар., Модлінська М. І.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>називає: фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики; бере участь: у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів) з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу;</p> <p>дотримується: правил безпечної поведінки під час занять;</p> <p>свідомо ставиться до власного здоров'я та</p>	<p>Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості.</p> <p>Рівномірний біг.</p> <p>Біг за сигналом.</p> <p>Біг з різних стартових положень.</p> <p>Біг з поворотом.</p> <p>Біг по віражу.</p> <p>Стрибки.</p> <p>Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики). Командна взаємодія у легкій атлетиці.</p> <p><i>Диференціація та індивідуалізація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і</p>
<p>здоров'я інших; виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рівномірний біг (кросовий) 8 хв. - біг за сигналом (зоровим, слуховим) - біг зі зміною напрямку. - біг з поворотом на різні відрізки, - біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку. - біг по маркерам з різним завданням. - подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню. - стрибки на місті. - стрибки з просуванням вперед. 	<p>Естафети з елементами бігу.</p> <p>Вправи на відтворення ритму.</p> <p>Спеціально – бігові вправи.</p> <p>Вправи на комунікацію.</p> <p><i>Бігові види:</i> біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами- висота 40см),</p> <p>Біг з перешкодами (слалом),</p> <p>Біг «по швидкісній драбині».</p> <p>«Формула – 1».</p> <p>Естафетний біг.</p> <p>Біг на витривалість без врахування часу.</p>	<p>фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах дитячої легкої атлетики</p>

<ul style="list-style-type: none"> - стрибки у глибину (висота 20см, 30см, 	<p>«Формула віражів»: спринтерський і бар'єрний біг <i>Стрибкові види:</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - 40см), - стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см). - вертикальні стрибки догори обома ногами. - стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч. - стрибки на «швидкісній драбині». - стрибки через довгу скакалку. - спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, із захлестом гомілки, багатоскоки. - спеціально-бігові вправи на «швидкісній драбині» : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки , біг на прямих ногах. - вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках. - ігри на комунікацію. - біг 30м. 60м, - біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), - бар'єрний біг з різною відстанню між бар'єрами, 	<p>Стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку Види метань: Метання дитячого спису, Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс), Метання стоячи на колінах, «Обертальне метання», Метання диска</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - човникову естафету зі спринтерського бар'єрного слалому, - подолання бар'єрів збоку правою та 		

<p>лівою ногою,</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг «по швидкісній драбині». - передачу естафетної палички у статичному, або динамічному положенні. - стрибок у довжину з місця. - перехресні стрибки (класики). - метання дитячого спису, - метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, метання із поворотом, із легким інвентарем (обручі, ключки), обертання після кількох кроків. <p>відтворює: вправи із заданим ритмом; дистанцію «Формули – 1» (гладкий біг, бар'єрний біг, біг з перешкодами «слалом»); дистанцію «Формула віражів»: спринтерський і бар'єрний біг, дистанцію «Формула віражів» -спринтерська естафета;</p> <p>володіє: технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою бігу з перешкодами (слалом), технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку;</p> <p>має уявлення: техніки бігу з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), техніки стрибка у довжину з місця, метання набивного м'яча (вага 500 г) стоячи на колінах, техніки передачі естафетної палички (кільця, м'ячика); готується: до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп).</p>		
--	--	--

Варіативний модуль
ДОДЖБОЛ (ВИБИВНИЙ)

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>розкриває місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор;</p> <p>обґрунтовує значення точних кидків та ловіння м'яча;</p> <p>дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя; виконує: стрибкові вправи;</p>	<p>Місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор.</p> <p>Значення для команди точних кидків та ловіння гравцем м'яча.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса,</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії доджболу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у</p>
<p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю</p>	<p>спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи в ускладнених умовах.</p> <p>Способи пересування гравців по ігровому</p>	<p>міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив доджболу на</p>

<p>(повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація кидків</p>	<p>майданчику, поєднання способів пересування.</p>	<p>організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами додзболу:</p>
<p>та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі);</p> <p>виконує: способи пересування по додзбольному майданчику; кидки м'яча зверху; ловіння м'яча знизу від стіни, в парах та колонах; кидки м'яча знизу після переміщення; вибір місця для кидків; вибір місця для ловіння; кидки м'яча після ловіння;</p> <p>бере участь: у навчальній грі додзбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Кидки м'яча однією рукою зверху.</p> <p>Кидки м'яча однією рукою знизу. Ловіння м'яча однією рукою знизу після переміщення. Вибір місця для виконання кидка. Вибір місця для ловіння.</p> <p>Кидки м'яча різними способами. Ловіння м'яча знизу після виконання кидка.</p> <p>Навчальна гра додзбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Вибивний» та інші.</p>	<p><i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з додзболу.</p>

Варіативний модуль

РУХЛИВІ ІГРИ

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

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

<p><i>Дотримується</i> правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях та правил здорового</p>	<p>позаурочних занять.</p> <p>Стройові та загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх</p>	<p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на</p>
<p>способу життя;</p> <p>Виконує: комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість;</p> <p>стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток особистісних якостей та властивостей; етапи та види рухливих ігор та естафет;</p> <p>знає і розуміє організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів; організацію та проведення дидактичних ігор;</p> <p>Вміє: подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у команді залежно від завдань; боротися, гідно поводитися у разі</p>	<p>розвитку.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Розвиток прикладних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор.</p> <p>Організація та проведення Українських (національних) рухливих ігор, естафет, розваг. Історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав</p> <p>Організація та проведення дидактичних ігор «Мімічні ігри», «Вперед, назад, на місці!» та інші;</p> <p>Організація і проведення рухливих ігор для розвитку швидкості: «Вільне місце»; сили: «До своїх прапорців», «Перехопи м'яч»; гнучкості: «Збережи рівновагу», «Човник»; спритності: «Зірви стрічку», «Довгі лози» тощо.</p>	<p>організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу рухливих ігор.</p>

<p>виграшу чи поразки;</p> <p><i>Приймає участь:</i> у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після</p>	<p>Рухливі ігри для дітей середнього шкільного віку. Різновиди естафет: «Зустрічна естафета з перешкодами», «Естафета з обміном», «Естафета</p>	
---	---	--

<p>виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>парами», «Закрутилась голова», «Скакуни» тощо.</p> <p>Навчально-розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» тощо.</p> <p>Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.</p>	
---	--	--

Варіативний модуль НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

(автори: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Дерев'янка В. В.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> основні фізичні якості тенісистів;</p> <p>Знає правила гри;</p> <p><i>Виконує:</i> різновиди ходьби, бігу, присідання;</p>	<p>Загальна характеристика гри в настільний теніс.</p> <p>Основні правила гри в настільний теніс.</p> <p>Розвиток основних фізичних якостей тенісистів.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії настільного тенісу).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в освітньому процесі.</p>
<p>стрибків; переміщення, вивчених у першому році навчання;</p> <p>обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом);</p> <p>захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри;</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції</p> <p>Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.</p> <p>Виконання захисних прийомів техніки гри:</p>	<p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p>

<p>Володіє пересуваннями у парі та у 3-метровій зоні, технікою прийому подач з нижнім обертанням м'яча</p> <p>Здійснює: серії захисних прийомів техніки гри</p>	<p>зрізка справа та зліва.</p> <p>Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.</p> <p>Подачі з нижнім обертанням м'яча.</p>	<p><i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив настільного тенісу на організм людини).</i></p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами</p>
---	--	--

<p>по прямій та діагоналі;</p> <p><i>Дотримуйтесь</i> правил безпечної поведінки під час занять настільним тенісом</p> <p><i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Елементи навчальної гри</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять настільним тенісом</p>	<p>настільного тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з настільного тенісу.</p>
--	---	---

Варіативний модуль
ФУТБОЛ
(автор: Столітенко Є.В.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає історію українського футболу, характеризує дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні.</p> <p>Володіє знаннями про видатних футболістів України.</p> <p>Дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу.</p> <p>Володіє технікою виконання вправ.</p> <p>Дотримується спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу.</p> <p>Виконує: стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри з елементами футболу.</p> <p>Виконує: <i>пересування:</i> різні поєднання</p>	<p>Витоки українського футболу.</p> <p>Видатні футболісти України.</p> <p>Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p> <p><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.</p> <p><i>Удари по м'ячу ногою:</i> удари зовнішньою</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навчичок.</p> <p>Участь у змаганнях.</p> <p>Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і</p>

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

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

Варіативний модуль

ФУТЗАЛ

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> сучасний стан футзалу в світі, в Україні;</p> <p><i>Називає</i> основні елементи технічних прийомів гри;</p> <p><i>Встановлює</i> основні подібності та відмінності правил та гри у футзал;</p> <p><i>Пояснює</i> негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я та досягнення у спорті.</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки і поведінки під час занять фізичними вправами; техніки безпеки під час уроків з футзалу.</p> <p><i>Виконує</i> організовуючі вправи, загальнорозвивальні вправи, різновиди ходьби та бігу, вправи ля розвитку фізичних якостей необхідних у грі футзал <i>пересування</i>:</p>	<p>Етапи розвитку футзалу в світі та в Україні. Видатні футзалісти України (чоловіки та жінки). Еволюція правил гри у футзал.</p> <p>Основні правила гри у футзал. Загальні ігрові положення гри у футзал.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення учня/учениці.</p> <p>Попередження травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику (спортивному залі).</p> <p>Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах),</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості</i>: повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів з змагань, опису виконання технічних елементів, автобіографічні події відомих футзалістів тощо) для використання командою чи класом на уроках з футзалу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Побудова підготовки в команді з футзалу</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у команді футзалістів</p> <p><i>Квест</i> «Ми за здоровий спосіб життя»</p>

<p>поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що</i></p>	<p>напрямку та швидкості за сигналом.</p> <p><i>Вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків; стрибки з поворотами на 90-180°. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» б біг; рухливі ігри</i></p>	<p>«Думай та біжи»</p> <p>«Подорож стежками спортивного життя»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p>
--	---	--

<p>котиться, удар носком, удари на точність; удари по м'ячу головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку (м'яч зменшеної ваги);</p> <p>зупинки м'яча: зупинка м'яча підошвою; ведення м'яча: підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча зі зміною напрямку, збільшуючи швидкість руху; жонглювання м'ячем: ногою, стегном, головою</p> <p>Визначає помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів;</p> <p>Здійснює: маневрування на майданчику: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, взаємодія з партнерами</p> <p>Володіє: різними способами передачі м'яча; прийомами м'яча підошвою; відбиранням м'яча; вибором позиції для відкривання в атаці чи перехопленні в захисті.</p> <p>Бере участь у грі футзал за спрощеними умовами.</p> <p>Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>Гра у гандбол чи баскетбол за спрощеними правилами з елементами футзалу та безпосередньо гра у футзал за спрощеними правилами.</p>	<p>Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елемента.</p>
---	---	---

Варіативний модуль

ШАХИ

(автори: Захарчук І. Р., Адамчук В.С., Профорук М.Ю.)

<p>Розуміє завдання етапів шахової партії.</p> <p>Називає етапи шахової партії.</p>	<p>Етапи шахової партії. Завдання етапів. Дебют, мітельшпіль, ендшпіль. Дебют як підготовча стадія до подальшої боротьби у шаховій партії. Розіграти дебют, спираючись на характеристику основних принципів –</p>	<p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Гра в шахи – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра в шахи за допомогою комп'ютерних</p>
<p>Пояснює закономірності дебюту, розв'язок найпростіших комбінацій.</p> <p>Характеризує етапи шахової партії.</p> <p>Володіє вмінням вибору вдалої комбінації; знанням типових помилок під час гри; вмінням використовувати ударні колонки.</p> <p>Виконує правильні ходи в дебюті, шахові комбінації, удосконалює гру в шахи.</p>	<p>боротьба за центр, розвиток фігур та безпека короля. Типові помилки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>програм.</p> <p>«Мозковий штурм» — завдання колективно обговорюється в пошуку рішень, що спонукає кожного учня, відтворюючи позицію в уяві та аналізуючи її варіанти, проявити свої знання та рахункові здібності.</p>

<p>Пояснює зміст гри в шахи; розміщення шахових фігур на дошці з нумерацією полів.</p> <p>Характеризує: історичні аспекти розвитку гри в шахи.</p> <p>Розуміє завдання та принципи гри в мітельшпілі.</p> <p>Називає правила бою шахових фігур.</p> <p>Пояснює закономірності мітельшпілю, його місце в шаховій партії; розв'язок комбінаційних діаграм, що завершуються боєм.</p>	<p>Перехід до наступної стадії шахової гри – мітельшпілю.</p> <p>Місце мітельшпілю в шаховій партії.</p> <p>Завдання та принципи гри в мітельшпілі, його основні складові: створення небезпеки фігурам противника, вигідні та не вигідні взяття. Використання простих комбінаційних ідей на практиці.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Проектна діяльність - «Шахи в країнах світу. Характеристика правил гри.»</p> <p>Пошукова діяльність - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шахи засобами Інтернету.</p> <p>Індивідуальна творчість і командна взаємодія.</p> <p>Формування вмінь і навичок основам гри в шахи.</p>
<p>Характеризує завдання гри в мітельшпілі; особливі правила бою.</p>	<p>Правила проведення змагань з шахів.</p>	<p>Індивідуальна творчість і командна взаємодія.</p> <p>Гра в шахи – шлях до креативного успіху.</p>

<p>Володіє вмінням проводити комбінаційну гру в мітельшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.</p> <p>Виконує ряд комбінацій під час гри в мітельшпілі.</p> <p>Дотримується правил гри, правил бою.</p>	<p>Особливі правила бою.</p> <p>Розв'язування шахових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм.</p>
---	--	--

<p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>		
<p>Розуміє особливості та правила бою.</p> <p>Називає правила гри в мітельшпілі.</p> <p>Пояснює правила проведення змагань з шахів.</p> <p>Характеризує позицію виграшу чи нічий.</p> <p>Володіє системою гри на виграш.</p> <p>Дотримується правил поведінки за шаховою дошкою.</p> <p>Виконує різні комбінації під час гри в ендшпілі, спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Комбінації в мітельшпілі.</p> <p>Мотиви комбінації, завдання комбінації в мітельшпілі.</p> <p>Елементарні методи оцінки ситуацій, що утворилися. Використання простих комбінаційних ідей на практиці.</p> <p>Розгляд шахових партій майстрів.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання гри в шахи.</p> <p>Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм.</p> <p>Пошук інформації засобами Інтернет.</p>

<p><i>Характеризує</i> завдання гри в мітельшпілі; особливі правила бою.</p> <p><i>Володіє</i> вмінням проводити комбінаційну гру в мітельшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.</p>	<p>Правила проведення змагань з шахів.</p> <p>Особливі правила бою.</p> <p>Розв'язування шахових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм.</p>	<p>Індивідуальна творчість і командна взаємодія.</p> <p>Гра в шахи – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм.</p>
<p><i>Виконує</i> ряд комбінацій під час гри в мітельшпілі.</p> <p><i>Дотримується</i> правил гри, правил бою.</p> <p><i>Виконує</i> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>програм.</p>
<p><i>Розуміє</i> особливості та правила бою.</p> <p><i>Називає</i> правила гри в мітельшпілі.</p> <p><i>Пояснює</i> правила проведення змагань з шахів.</p> <p><i>Характеризує</i> позицію виграшу чи нічиї.</p> <p><i>Володіє</i> системою гри на виграш.</p> <p><i>Дотримується</i> правил поведінки за шаховою дошкою.</p> <p><i>Виконує</i> різні комбінації під час гри в ендшпілі, спеціальні індивідуальні вправи</p>	<p>Комбінації в мітельшпілі.</p> <p>Мотиви комбінації, завдання комбінації в мітельшпілі.</p> <p>Елементарні методи оцінки ситуацій, що утворилися. Використання простих комбінаційних ідей на практиці.</p> <p>Розгляд шахових партій майстрів.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання гри в шахи.</p> <p>Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм.</p> <p>Пошук інформації засобами Інтернет.</p>

<p>для розвитку фізичних якостей.</p>		
<p>Розуміє завдання гри в ендшпілі.</p> <p>Вміє реалізовувати великі матеріальні переваги.</p> <p>Називає переваги та співвідношення сил.</p> <p>Пояснює позиції, які виникають у ендшпілі; розв'язок комбінацій, що завершуються шахом, матом чи значною</p>	<p>Позиції, до яких слід прагнути в ендшпілі. Переваги у співвідношенні сил: король і ферзь проти короля; тура та король проти короля.</p> <p>Патові ситуації, як їх не допустити з перевагою сил. Бачення закінчення партії, її результат - мат.</p> <p>Розв'язування шахових комбінаційних</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шахи).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху Груповий - участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних заходах.</p>

<p>перевагою.</p> <p>Характеризує гру шахової партії в ендшпілі, позицію виграшу чи нічий – патової ситуації.</p> <p>Володіє способами виконання мата різними фігурами.</p> <p>Виконує різні комбінації під час гри в ендшпілі.</p> <p>Дотримується правил поведінки за шаховою дошкою.</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>діаграм, що завершуються шахом, матом чи значною перевагою.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Інтегровані завдання.</p> <p>Розв’язування шахових діаграм.</p>
<p>Удосконалює навички гри в шахи.</p> <p>Розуміє правила вибору ходу.</p> <p>Вміє використовувати на практиці силу короля у простих позиціях.</p> <p>Пояснює кожен свій хід.</p> <p>Характеризує шахові задачі, етюди.</p> <p>Володіє навиками гри „всліпу”; найпростішими навичками комп’ютерної</p>	<p>Значення та централізація короля. Реалізація суттєвих матеріальних переваг в простих закінченнях. Елементарні пішакові закінчення.</p> <p>Правила проведення змагань з шахів.</p> <p>Правила поведінки за шаховою дошкою. Вибір ходу. Розв’язування шахових комбінацій, завдань. Гра в шахи.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку</p>	<p>Удосконалення вмінь і навичок основ гри в шахи. Гра в шахи за допомогою комп’ютерних програм. Гра «всліпу». Віртуальні шахи. Шахові завдання, етюди.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських заходах. «Мозковий штурм» — завдання колективно обговорюється в пошуку рішень, що спонукає кожного учня, відтворюючи позицію в уяві та аналізуючи її варіанти,</p>

<p>гри в шахи.</p> <p><i>Виконує</i> аналіз гри, своїх ходів, не торкаючись фігур, вправи для відновлення</p>	<p>фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>проявити свої знання та рахункові здібності.</p>
---	--	---

<p>емоційного стану.</p> <p><i>Дотримується</i> правил гри.</p> <p><i>Розв'язує</i> шахові задачі, етюди.</p> <p><i>Вміє</i> оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в шахи.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час та після гри, контролює власний емоційний стан.</p> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграми.</p>		
---	--	--

Варіативний модуль

ШАШКИ

(автори: Захарчук І. Р., Адамчук В.С., Профорук М.Ю.)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Пояснює</i> зміст гри в шашки; розміщення	Місце міттельшпіля в шашковій партії.	Проектна діяльність - «Шашки в країнах світу. Характеристика правил гри.»
<p>шашок на дошці з нумерацією полів.</p> <p><i>Характеризує:</i> історичні аспекти розвитку гри в шашки,</p> <p><i>Розуміє</i> запис партії правила шашкового бою. <i>Пояснює</i> закономірності міттельшпіля , його місце в шашковій партії;</p> <p><i>Характеризує</i> завдання гри в міттельшпілі; правила бою;</p> <p><i>Володіє</i> вмінням використовувати «турецький удар», «коло пошани» у комбінаційній грі в міттельшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри. Виконує ряд комбінацій під час гри в міттельшпілі.</p>	<p>Аналіз дебюту, перехід до міттельшпіля.</p> <p>Завдання гри в міттельшпілі.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Використовувати „турецький удар”, „коло пошани” у комбінаційній грі в міттельшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.</p>	<p>Пошукова діяльність - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шашки засобами Інтернету.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Формування вмінь та навичок основам гри в шашки.</p>

<p>Розуміє особливості і правила бою.</p> <p>Називає правила гри дамками, основні поняття бою "турецький удар", „чортове колесо”.</p> <p>Пояснює правила проведення змагань.</p> <p>Характеризує позицію виграшу чи нічий.</p> <p>Володіє системою гри на виграш (трикутник Петрова, штик Гоняєва).</p> <p>Дотримується правил поведінки за</p>	<p>Правила проведення змагань з шашок.</p> <p>Особливі правила бою:</p> <p>„турецький удар”, „чортове колесо” або „коло пошани”.</p> <p>Розв’язування шашкових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання гри в шашки.</p> <p>Гра в шашки за допомогою комп’ютерних програм.</p>
---	---	---

<p>шашковою дошкою.</p> <p>Виконує різні комбінації під час гри в ендшпілі.</p>		
<p>Розуміє завдання гри в ендшпілі.</p> <p>Називає завдання комбінацій в міттельшпілі.</p> <p>Пояснює правило трикутника Петрова; правила проведення змагань; позиції, які виникають у ендшпілі; розв’язок комбінацій з дамками;</p> <p>Характеризує гру шашкової партії в</p>	<p>Комбінації в міттельшпілі.</p> <p>Мотиви комбінації, завдання комбінації в міттельшпілі.</p> <p>Розгляд шашкових партій майстрів.</p> <p>Позиції, до яких слід прагнути в ендшпілі.</p> <p>Бачення закінчення партії, її результат.</p> <p>Правило трикутника Петрова. Штик</p>	

<p>ендшпілі, позицію виграшу чи нічийї.</p> <p>Володіє правилами гри на виграш (трикутник Петрова, штик Гоняєва).</p> <p>Виконує різні комбінації під час гри в ендшпілі.</p> <p>Дотримується правил поведінки за шашковою дошкою.</p>	<p>Гоняєва.</p> <p>Дамка проти кількох простих шашок.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи</p>	
<p>Удосконалює навички гри в шашки.</p> <p>Розуміє правила вибору ходу.</p> <p>Називає кожну виконану комбінацію.</p> <p>Пояснює кожен свій хід.</p>	<p>для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шашки). Індивідуальна творчість і командна взаємодія – шлях до креативного успіху Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, в інших спортивних заходах. Інтегровані завдання Гра трьома дамками проти однієї.</p>
<p>Характеризує шашкові задачі, етюди. Володіє навиками гри „наосліп”; найпростішими навичками комп’ютерної гри в шашки. Виконує аналіз гри, своїх ходів, не торкаючись шашок, вправи для відновлення емоційного стану. Дотримується правил гри. Розв’язує шашкові задачі, етюди. Вміє оцінювати свої дії та дії інших дітей,</p>	<p>Дві дамки проти дамки і простої шашки – нічийне закінчення партії.</p> <p>Розв’язок шашкових діаграм.</p> <p>Правила проведення змагань з шашок. Правила поведінки за шашковою дошкою. Вибір ходу. Розв’язування шашкових комбінацій, завдань.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Удосконалення вмінь та навичок основам гри в шашки.</p> <p>Гра „наосліп”.</p> <p>Гра в шашки за допомогою комп’ютерних програм. Віртуальні шашки. Шашкові завдання, етюди. Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях,</p>

<p>виправляти типові помилки під час гри. Контролює самопочуття до, під час та після гри;</p> <p>власний емоційний стан. Взаємодіє з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграми.</p>		<p>участь у всеукраїнських заходах.</p>
---	--	---