

КЗ «Вінницький ліцей №21»

ЗАТВЕРДЖЕНО
Рішення педагогічної ради
від «27» 08 2025р., протокол №1

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ 8 КЛАСУ

Розроблена на основі модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти
(автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.)

Вчитель: Цибулько В.Д.

2025р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-9 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для подальшого впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти.

У навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» передбачено обов’язкових 3 години на тиждень.

I. Вступ

Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів закладів загальної середньої освіти відповідає Закону України «Про повну загальну середню освіту» від 16 січня 2020 року № 463-IX, «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185

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

Мета реалізовується комплексом завдань:

- створення умов для формування особистісних якостей та когнітивних властивостей учнів та учениць;
- розширення особистого соціального, культурного і навчального досвіду учнів та учениць в тому числі й під час

взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності;

- формування мети, ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання фізичних вправ, систематичної рухової

діяльності та здорового способу життя;

- створення умов для мотивації до навчання на основі використання потреб та інтересів учнів та учениць;
- формування знань, умінь та ставлення, щодо застосування фізичних вправ, набутого рухового досвіду у різних життєвих

ситуаціях;

- формування здатності до моделювання рухової діяльності з врахуванням фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму;
- розвиток природних здібностей під час виконання фізичних вправ, ігрової та змагальної діяльності;
- формування уявлень про факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі;
- формування здатності до контролю фізичного і психоемоційного стану у процесі рухової діяльності;
- формування здатності дотримуватися здорового способу життя, а також правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.

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

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

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

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.

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

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

Пріоритети змісту і структура програми

Програмою передбачено вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти та предметне навчання фізичної культури, наступність початкової і базової середньої освіти, що проявляється насамперед у продовженні формування ключових і предметних компетентностей та наскрізних умінь, необхідних для свідомого вибору учнями подальшого життєвого шляху та самореалізації, навчання на рівні профільної освіти або

здобуття професії. Специфічним для цього рівня середньої освіти є більш глибока диференціація змісту за предметною галуззю «Фізична культура» з урахуванням інтересів та обдарувань учнів.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. На вибір учнів/учениць упродовж року для 8 класу має бути запропоновано 8-12 варіативних модулів;

Для добору варіативних модулів враховується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки та стан здоров'я здобувачів освіти, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах.

Вибір варіативних модулів учнем/ученицею відбувається кожної чверті/триместрі із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Вибір варіативних модулів учнем/ученицею відбувається кожної чверті/триместрі із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для 7-8 класу визначаються 2-3, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів/учениць. З метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті/триместрі, доцільно проводити цикл із 6-9 ознайомчих уроків з використанням одночасного або позмінного, колового методів. Доцільно на окремих ознайомчих уроках робити акцент (виділяти більше часу) на вивченні одного з обраних модулів. При цьому, обрані учнями/ученицями варіативні модулі, мають бути представлені на кожному уроці.

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

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

II Зміст навчання фізичної культури
Модельна навчальна програма «фізичної культури» 8 класу
Адаптаційний цикл базової середньої освіти
105 годин на рік (3 години на тиждень), з них 3 годин — резервний час.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

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

8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці	Визначні спортивні досягнення олімпійців. Основні цінності олімпізму.	Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань

[9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі	Правила загартування холодowymi та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять. Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій Загальна фізична підготовка Стройові вправи ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування постави; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку спритності; вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей	тощо. 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. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань: - пошук інформації, знань на задану тему; - підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань Групова та парна робота: виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт- практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо. Індивідуальна робота: самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і
--	--	--

потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]		навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д. навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання. Квест-технологія: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). Інтегровані завдання: Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.
--	--	--

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

**Варіативний модуль
ЛЕГКА АТЛЕТИКА
8 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2]	Правила безпечної поведінки під час занять легкою атлетикою. Правила надання першої домедичної допомоги. Українська легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Легка атлетика від перших Олімпійських ігор до сучасності. Правила проведення змагань зі стрибків. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість,	Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Як я маю вчинити, якщо бачу, що хтось погано почувається на уроці чи травмувався?» «Як змінилася легка атлетика від перших Олімпійських ігор?» Пошукові завдання: передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про легку атлетику та її вплив на організм людини, результати змагань, опис техніки виконання

**Варіативний модуль
ФУТБОЛ
8 клас**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває[9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися	Українські та зарубіжні футбольні клуби. Спортивний режим і харчування юного футболіста. Основні поняття арбітражу. Рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті. Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари по м'ячу ногою: удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку. Зупинки м'яча: зупинки м'яча подошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами. Відволікальні дії (фінти): фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм. Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор.	Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу. Обговорення та дискусії. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навичок. Участь у змаганнях. Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей. Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей. Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно. Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи. Фронтальна форма виконання вправ. Колова форма виконання вправ.

про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу. Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою. Елементи гри воротаря: вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; суперника; гра в один дотик. Індивідуальні дії в захисті: уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Групові дії в захисті: вибір позиції та страхування під час організації протидії атакуюльним діям.	
Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які	спритність, гнучкість та швидкодію-силові якості. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань. Естафети з елементами бігу, стрибків, метань. Біг і стрибки на «швидкісній драбині». Біг Біг 30м, 60м. Біг по дистанції. Фінішування. Повторне пробігання (20-100 м). Спеціальні бігові вправи (СБВ). Біг з перешкодами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). Біг з бар'єрами. Біг по віражу. Естафетний біг. Передача естафетної палички в русі. Рівномірний біг до 1200 м. Біг в чергуванні з ходьбою до 1800 м. Біг за сигналом (зоровим, слуховим). Біг з різних вихідних положень. Стрибки.	елементів тощо) Участь у вікторинах, квестах, флешмобах, конкурсах (які мають відношення до легкої атлетики). Проектна діяльність: підбір вправ для розвитку швидкісної сили, стрибучості (індивідуальний, груповий). Практична діяльність: виконання різноманітних рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Участь у естафетах, рухливих іграх, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних заходах. Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ легкої атлетики, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.

вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з місця. Стрибок у глибину. Стрибок у висоту з розбігу. Стрибок у довжину з розбігу. Спеціальні стрибкові вправи (ССВ). Метання. Спеціальні вправи для метань (СВМ). Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну). Метання малого м'яча (вотрекса) на дальність.	
--	---	--

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

**Варіативний модуль
ВОЛЕЙБОЛ
8 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами	Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма та бокова подача. Передача м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Нижня	Практичне виконання Навчання тактичними діями гравців задньої лінії. 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. Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності. Формування життєво необхідних умінь і навичок,

самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1] Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паралімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	та верхня прямі подачі. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі. Підвідні вправи для нападаючого удару. Нападаючий удар з власного підкидання. Одиночне блокування нападаючого удару. Друга передача через гравця зони 3. Дії гравців під сіткою в зоні 3. Взаємодія з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності. Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі. Правила безпеки під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя. Контроль самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ.	ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри у волейбол Обговорення та дискусії (орієнтовні теми) «Спортивна підготовки та становлення юного волейболіста». Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Квест «Визнач на помилку та виконай правильно» Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Волейбол – олімпійський вид спорту». Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, «Лігах активних учнів здорової України», багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.
--	---	--

Автори: Чешко С. М., Профорук М. Ю., Петровцій О. О., Григорів А. О. Автор: Лакза О. М.		
Варіативний модуль Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ 8 КЛАС		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Очікувані результати Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9.ФІО 3.4.1-1] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9.ФІО 3.4.1-2] досліджує історію Олімпійського руху [9.ФІО 3.1-1-2] аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9.ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами контролю стану результатами фізичного стану [9.ФІО 3.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9.ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для професійної корекції порушень постави у процесі занять [9.ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9.ФІО 1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9.ФІО 1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вплив фізичні вправи розвиває [9.ФІО 1.2-1]	Пропонований зміст навчального предмета Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Виховання. Страхувальний під час виконання фізичних вправ. Певдикісно-силових якостей. Правила суцільства змагань. Техніка виконання перехоплень, вибивання, виривання вправами. Загальна фізична підготовка: Варіанти організації позиційного нападу і швидкого прориву. Розвивальні вправи; перетягування каната; елементи ритмічної художньої гімнастики; Виховання швидкісно-силових якостей баскетболіста. Танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили. Передачі м'яча з опором захисника. Оволодіння м'ячем. Кидки м'яча у стрибку. Протидії діям нападника з м'ячем і без м'яча (хлопці: стійка на руках, способом «ноги нарізно»; дівчата: правила організації позиційного нападу і швидкого прориву). Стрибки через скакалку лазіння по вертикальному канату у два прийоми вправи у стані рівноваги (колода, висота 110 см) зв'язка елементів: вхід з додатковою опорою накінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою – упор стоячи на лівому коліні, хват руками за колоду – праву ногу вниз – махом правої зіскок вигнувшись. Акробатичні вправи хлопці: стійка на руках (з допомогою); орієнтовна комбінація елементів вправ: в. п. – о. с. – стійка на голові і руках – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о.с дівчата: рівновага на одній нозі орієнтовна комбінація елементів вправ: рівновага на одній нозі, руки в сторони – упор присівши – 2	Види навчальної діяльності учнів Практичне виконання акробатичних, Пошукові завдання: (пошукові завдання) стрибковий вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги. Передачі м'яча самостійний пошук і підбір інформації. Найбільш яскраві моменти пошукові завдання для ознайомлення з виникненням та розвитком гімнастики, України. Підбір вправ щодо виховання особливостей оздоровчої та спортивної гімнастики: стійке та відмінне; вплив швидкісно-силових якостей (орієнтовні теми) Обговорення та дискусії: «Орієнтовні теми» «Як підвищити стрибучість», «Порушення правил у баскетболі». Значення різних видів гімнастики для зміцнення здоров'я. у спорті – та реальності життя». Застосування гімнастичних вправ для покращення фізичних якостей. (орієнтовні теми) «Виховання швидкісно-силових якостей». Знання правил техніки безпеки як запобіжника попередження травматизму на заняттях гімнастикою. Пошукові завдання: складання вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Прогнозна діяльність в групах. Складання комплексу ритмічної гімнастики з використанням музичного супроводу на групі і команди. Складання і демонстрація комплексу бігових вправ для розвитку швидкісно-силових якостей; складання комплексу спеціальних вправ для розвитку стрибучості; участь у змаганнях з різноманітними пересуваннями і технічними прийомами під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. Обговорення та дискусії: «Взаємодії гравців у нападі і захисті». «Організація позиційного нападу». «Правила позиційного нападу».

[9ФНО1.2.1] помилки як можливість більше визначити способи самозахисту, бачити дізналися про себе фізичну вимогу виконання для власного [9ФНО1.2.2] досконалення [9ФНО1.2.2] скраві приклади дотримання правил Наведеної якраві історіїадиорту(Олімпійський справил "Чаролімірійсьвихісторії ікспортум(оань)дійсраві, паратребітйекрижююнь, донвідмовіагінд)жерелразі [9ФНО3.5.1-1] чись до відповідних джерел [9ФНО1.5.1-1] підтримання (поліпшення) власної Проєкту, добираючи нід(окідніфенія)ні вправної постави, фобакриот(корекції)поруфівачні вправи [9ФНО3.4.1-3] (корекції) порушень [9ФНО3.4.1-3] можливі негативні наслідки Предпоруимоияпівравитивбізпакідку процесі недоустроїаіяпівраві безпеки у процесі рухової діяльності [9ФНО3.5.1-2]	перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою)– перехід в упор присівши – о. с Виси та упори Хлопці: вправи на паралельних брусах: з упору на передпліччях махом уперед, сід ноги нарізно; з сиду ноги нарізно перемах у середину; махом назад – зіскок; вправи на низькій перекладині: – вис на підколінках; – вис зігнувшись; – вис вигнувшись; – опускання в упор присівши через стійку на руках. орієнтовна комбінація елементів вправ: упор на передпліччі – махом уперед, сід ноги нарізно – перемах у середину – мах назад – зіскок – о. с. вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – вис на	Пошукові завдання: складання вправ у взаємодіях двох і трьох гравців у позиційному нападі. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Організація позиційного нападу – простіші варіанти атак». Практична діяльність: участь у змаганнях з різноманітними пересуваннями, технічними і тактичними прийомами, індивідуальними і груповими взаємодіями під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів.
	підколінках – вис зігнувшись – вис вигнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о. с. підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги. Дівчата: вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см): з вису присівши поштовхом двома упор на верхній жердині орієнтовна комбінація елементів вправ: вис на верхній – з розмахування вигинами вис присівши – поштовхом двома упор на верхній – спад у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва(права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с.; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	

АВТОР: Лакіза О. М.

**Варіативний модуль
БАСКЕТБОЛ
8 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]	Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Виховання швидкісно-силових якостей. Правила суддівства змагань. Техніка виконання перехоплень, вибивання, викидання, накриття м'яча. Варіанти організації позиційного нападу і швидкого прориву. Методи і засоби розвитку спеціальних фізичних якостей. Виховання швидкісно-силових якостей баскетболіста. Передача м'яча з опором захисника. Оволодіння м'ячем. Кидки м'яча у стрибку. Протидія діям нападника з м'ячем и без м'яча. Варіанти та правила організації позиційного нападу і швидкого прориву.	Пошукові завдання: (пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації) Найбільш яскраві моменти оволодіння м'ячем гравцями збірної команди України. Підбір вправ щодо виховання швидкісно-силових якостей. Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Як підвищити показники стрибучості», «Порушення правил у баскетболі». «Толерантність у спорті – та реальності життя». Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми) «Виховання швидкісно-силових якостей». «Методи виховання стрибучості». Пошукові завдання: складання вправи для розвитку швидкісно-силових якостей баскетболістів. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. Складання і демонстрація комплексу бігових вправ для розвитку швидкісно-силових якостей; складання комплексу спеціальних вправ для розвитку стрибучості; участь у змаганнях з різноманітними пересуваннями і технічними прийомами під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів. Обговорення та дискусії: «Взаємодія гравців у нападі і захисті». «Організація позиційного нападу». «Правила позиційного нападу». Пошукові завдання: складання вправ у

Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]		взаємодіях двох і трьох гравців у позиційному нападі. Проектна діяльність з розподілом на групи і команди. «Організація позиційного нападу – простіші варіанти атак». Практична діяльність: участь у змаганнях з різноманітними пересуваннями, технічними і тактичними прийомами, індивідуальними і груповими взаємодіями під час уроків та внутрішньошкільних конкурсів. Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичних прийомів з окремими завданнями із вивчення інших предметів.
---	--	---

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

Варіативний модуль ФУТЗАЛ 8 клас		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмету	Види навчальної діяльності учнів
ґрунтовує важливість складення раціонального хового режиму відповідно до норм рухової тивності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] ритично оцінює різні способи фізкультурно-доровчої діяльності та їх вплив на здоров’я людини [9 ФІО 3.4.1-2] осліджує історію олімпійського руху[9 ФІО 3.1.1-2] аналізує результати українських спортсменів, які мали участь в олімпійських, паролімпійських іграх інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] складає портфоліо за результатами самоконтролю зичного стану [9 ФІО 3.2.2-3]	Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається футзалом; шкідливі звички та їх впливна здоров’я та досягнення учня/учениці. Способи відновлення працездатності у спорті, зокрема у футзалі. Особливості спеціальної фізичної підготовки (розвиток швидкості, спритності, сили) із урахуванням гендерних і вікових особливостей. Спортивний режим та харчування спортсмена. Українські та закордонні футзальні клуби. Самоконтроль за самопочуттям у ході занять футзалом. Гігієнічні вимоги при заняттях фізичною культурою і спортом. Офіційні правила гри у футзал. Спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок,	Практичне виконання рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування рухових умінь і навичок відповідно до гри у футзал. Виконання спеціальних бігових вправ для розвитку фізичних якостей необхідних для гри у футзал; вправ техніко-тактичного характеру з футзалу. Фронтальна форма виконання вправ. Колова форма виконання вправ. Рухливі ігри та вправи для розвитку фізичної та технічної підготовки (відповідно до вікової категорії учнів). Бесіда «Вплив шкідливих звичок на здоров’я людини». Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації

отримується правил безпеки у процесі рухової діяльності ФІО 3.5.1-1] систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі фізичних занять ФІО 3.4.1-5] обирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети ФІО 1.1.1-3] систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності ФІО 1.1.1-4] виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які вольові якості при цьому розвиває ФІО 1.2.1] визначає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного удосконалення ФІО 1.2.2] наводить яскраві приклади дотримання правил гри з історії спорту (олімпійських, професійних ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел ФІО 1.5.1-1] проєктує підтримання (поліпшення) власної постави, обираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави ФІО 3.4.1-3] прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності ФІО 3.5.1-2]	біг із високим підйманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4х9 м., 3х10 та ін.; пересування різними способами та кроками; вправи для черевного преса, спини, стрибкові вправи; вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. Вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків; стрибки з поворотами на 90-180°. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» біг; рухливі ігри; прискорення та ривки з м'ячем по прямій, зі зміною напрямку та між фішок. Рухливі ігри, естафети та спортивні ігри з елементами футболу. Основні поняття техніки і тактики гри у футбол, характеристика технічних прийомів гри. Командні техніко-тактичні дії в нападі та захисті, та їх застосування. Методика освоєння технічних прийомів гри у футбол, визначення помилок. Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Техніка виконання удару по м'ячу ногою: удари різними (вивченими раніше) способами. Удари головою по м'ячу з місця та у стрибку: удари по м'ячу середньою частиною лоба. Зупинки м'яча: зупинка м'яча підшвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми (для хлопців). Ведення м'яча: вдосконалення раніше вивчених способів ведення м'яча. Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Відбирання м'яча: атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду. Відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «ударом» ногою з пропусканням м'яча, «відходом»;	(історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футболу на організм людини, яскравих моментів зі змагань, автобіографічні події відомих футболістів, результатів участі національних збірних команд у змаганнях різного рівня, опису техніки виконання техніко-тактичних прийомів гри, визначення власних помилок при виконанні технічних елементів та помилок у техніці своїх однокласників та пошук способів їх запобігання і виправлення тощо) для використання командою чи класом на уроках фізичної культури при розучуванні варіативного модуля «Футбол». Обговорення та дискусії (орієнтовні теми відповідно до вікової категорії учнів). Спортивний квест теоретичного характеру на знання футбольної термінології «Відгадай та поясни». Спортивний квест практичного характеру «Вкажи на помилку та виконай правильно», «Квест відгадаєш – у футбол зіграєш». Тест-картка перевірки теоретичної сформованості учнів з варіативного модуля «Футбол»  Проектна діяльність з розподілом на групи і команди: склади комбінацію вправ з технічних прийомів гри для навчання пар у парах (трійках); підбери фізичні вправи відповідно до розучування технічного елементу; підбери рухливі ігри відповідно до розучування певної фізичної якості; підбери вправи для виконання з партнером у парі для удосконалення парних вправ внутрішньою стороною стопи; підбери вправи для удосконалення ударів по воротах з підйому.
---	--	--

Дотримуються правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.2.2-3]. Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень У постави у власній діяльності [9 ФІО 3.4.1-5] [9 ФІО 3.5.1-1] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети Профілактики (корекції) порушень постави процесі самостійних занять Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, які впливають на працю і здоров'я [9 ФІО 1.1.1-3] Власне фізкультурно-оздоровче діяльність більше дізнається про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить якраз приклади дотримання правил "внесної гри" з історії спорту (олімпійських паралалімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки (коли процес) власної рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2] фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	звернувшись до відповідних джерел руками, виконуючи кроки, чарівні рухи (з двох кроків), піднятий крок, ведення м'яча (правою та лівою рукою по чергово) з участю передачу в колінах парак, поверноти, утримування м'яча у двох руках перед собою, триках, ведення з опором захисника, техніку прийому м'яча: на місці, в русі, удари ногою помі, проти дії нападаючому гравцю з м'ячем. удари ногою по м'ячу з відскоку, відбір м'яча усуперни довнина, передача м'яча однією рукою від плеча в снап з рук в руки, методом відкидання. парах, триках, оптимальний вибір місця для спеціальні вправи, для вдосконалення техніки одержання передачі м'яча; технічні прийоми нападу и відповідно до ігрового амплуа. захисту у взаємодії з партнерами під час гри; Взаємодія декількох учнів в нападі (блокування); участь в ігрових вправах, та навчальній гри за м'яча; удари ногою по м'ячу з підставки на дальність спрощеними правилами. (кіккофф), з рук на дальність (пант), групові дії в захисті Рушля, гри та естафети для вдосконалення гри у різновид гри в американський футбол: безконтактна версія зривання стрічки (флаг футбол), із застосуванням Контроль навантаження, самопочуття під час та захисного спорядження шоломів та каркасів виконання фізичних вправ. (теклфутбол).	передбаченого самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності. Практичне виконання з розподілом на групи команд з диференціацією: вправ Обговорення результатів (співробітничі форми) «Досягнення успіхів різних спортсменів і створення культури нагадує ідею розвитку національних виховання молоді» якостей за допомогою значущих форм культурної персонифікації (спортивних героїв, переможців, рекордсменів, ніколи не здаються). Квести виконання учнями передачі та виконання правил «Я» в парах та групах; ударів по м'ячу ногою в напрямку бруствера ударів по м'ячу по воротах; вміння використовувати захисне квесторядження лінійським виконання турнірних Учасників курсів та змаганнях. участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, а також багатоступеневих змаганнях. Гімназія учнівської молоді. відхід квотербека на 3,5 кроків, біг по дузі (ролаут), пас вперед на коротку, середню та довгу дистанцію; снап з рук в руки та лонг снап; фейки з наступним пасом вперед.; виконання удару по м'ячу по воротах; Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі. Ігри, розваги та квести з елементами американського футболу: Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.
--	--	---

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

**Варіативний модуль
СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ
8 КЛАС**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Обґрунтовує важливість складення раціонального рухового режиму відповідно до норм рухової активності в підлітковому віці [9 ФІО 3.4.1-9] Критично оцінює різні способи фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх вплив на здоров'я людини [9 ФІО 3.4.1-2] Досліджує історію олімпійського руху [9 ФІО 3.1.1-2] Аналізує результати українських спортсменів, які брали участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях [9 ФІО 3.1.1-1] Складає портфоліо за результатами самоконтролю фізичного стану [9 ФІО 3.2.2-3] Дотримується правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-1] Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять [9 ФІО 3.4.1-5] Добирає відповідні фізичні вправи, методи для досягнення самостійно поставленої мети [9 ФІО 1.1.1-3] Систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [9 ФІО 1.1.1-4] Виконує фізичні вправи, усвідомлюючи, яківольові якості при цьому розвиває [9 ФІО 1.2.1]	Сучасний стан розвитку спортивного орієнтування в Україні. Характеристика змагань зі спортивного орієнтування. Розвиток психічних якостей орієнтувальника. Правила змагань зі спортивного орієнтування. Причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування та їх профілактика. Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування. Спеціальна фізична підготовка. Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки. Стрибки у висоту та довжину з розбігу. Стартування, біг на дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1200 м (хл.), до 900 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 1200 м (хл.), до 900 м (дівч.), без врахування часу. Вправи на рівновагу. Вправи на перекладині. Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі. Вивчення рельєфу на мапі. Вивчення і оцінка дистанції на мапі. Визначення довжини прямих і кривих ліній на мапі. Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості. Визначення на мапі власного місцезнаходження. Визначення та вимірювання відстаней на мапі та на місцевості. Черговість руху за азимутом, обхід перешкод,	Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі спортивного орієнтування, зміцнення здоров'я та здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров'я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості). Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою. Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми зі здорового способу життя). Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку

Визнає помилки як можливість більше дізнатися про себе і сформулювати цілі для власного фізичного вдосконалення [9 ФІО 1.2.2] Наводить яскраві приклади дотримання правил “чесної гри” з історії спорту (олімпійських, паролімпійських ігор, інших змагань), у разі потреби звертаючись до відповідних джерел [9 ФІО 1.5.1-1] Проектує підтримання (поліпшення) власної постави, добираючи відповідні фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень [9 ФІО 3.4.1-3] Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності [9 ФІО 3.5.1-2]	пошук об’єкта. Вивчення рельєфу на місцевості та орієнтування за ним. Нанесення на мапу контрольних пунктів. Естафети з елементами орієнтування. Ігри та змагання на точне визначення відстаней. Найпростіші змагання на точність визначення азимута. Орієнтування на розміченій дистанції. Участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму. Спеціальна тактична підготовка. Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні на розміченій дистанції. Вибір простого шляху орієнтування. Найкоротші шляхи, зрізки. Дії орієнтувальника на різних етапах змагань.	основних рухових якостей засобами фізичного виховання. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні соматичного та психічного здоров’я учнів. Пошук навчальної інформації на задану тему. Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішніх шкільних та позашкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив фізичного виховання на організм особистості). Ігри, розваги та квести: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу. Виконання інтерактивних вправ. Об’єднання учнів у групи для втілення і
---	--	--

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

- Реалізація програми має здійснюватися у відповідності з вимогами до мети та обов’язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури. Формування психічної та соціально-психологічної сфери особистості, засобами фізичного виховання, спирається на стимулювання когнітивного розвитку учнів/учениць, який полягає у змінах, що відбуваються у сприйманні, пам’яті, мисленні, уяві, мовленні тощо. В свою чергу психосоціальний компонент передбачає розвиток особистості, зміни Я-концепції, емоцій і почуттів, формування соціальних навичок і моделей поведінки. В умовах занять фізичною культурою психічна та соціально-психологічна сфери особистості формується при застосуванні компетентнісного, проблемного, діяльнісного підходів, відповідних педагогічних методик використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності. Систематичних занять фізичною культурою, володіння технікою виконання фізичних вправ досягають через формування свідомого ставлення до фізичної активності, розвитку в учнів/учениць розумових процесів і мисленнєвих операцій (запам’ятовування, розуміння, застосування, аналіз, синтез та оцінка) завдяки використанню компетентнісного, проблемного і діяльнісного підходів;

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

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

Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних.

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

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

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

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

IV. Система оцінювання результатів навчання

- Основними видами оцінювання результатів навчання учнів, що проводяться закладом, є формувальне, поточне та підсумкове: тематичне, семестрове, річне.
- Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання здійснюють за 12-бальною системою (шкалою), а його результати позначають цифрами від 1 до 12.
- Графа «Характеристика навчальної діяльності» сформована відповідно до переліку наскрізних умінь, визначених Державним стандартом базової середньої освіти. Зазначена графа заповнюється класним керівником за результатами спостережень, проведених спільно з вчителями-предметниками, які працюють з класом. Спостереження на уроках фізичної культури проводяться упродовж року за планом, визначеним закладом освіти. Вчителю фізичної культури рекомендовано позначати особливо виражені наскрізні вміння учня/учениці, зокрема, вияв інтересу до навчання, розуміння отриманої інформації, прочитаного, вміння висловлювати власну думку, критично та системно мислити, логічно обґрунтовувати власну позицію, діяти творчо, вияв ініціативи у процесі навчання, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, співпрацювати з іншими з метою заохочення подальшого розвитку відповідних умінь. Заповнення графи здійснюється шляхом виставлення відповідної позначки навпроти сформованого вміння.
- Заповнення графи «Характеристика результатів навчання» заповнюється з урахуванням фіксованих у класних журналах результатів досягнень учнів упродовж навчального року.
- Семестрове оцінювання може здійснюватися за результатами контролю загальних результатів відображених у Свідоцтві досягнень. Семестровий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу і підтвердження результатів поточних оцінок, отриманих учнями раніше. Завдання для проведення семестрового контролю складаються на основі програми, розробляються вчителем з урахуванням рівня навченості учнів, що дає змогу реалізувати диференційований підхід до навчання. Семестровий контроль може бути комплексним, проводиться у формі тестування тощо.
- Оцінка за семестр ставиться за результатами поточного (формувального) 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.
 - обґрунтовувати позицію, діяти творчо, виявляти ініціативу, конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, вирішувати проблеми, співпрацювати з іншими.

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

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

ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ

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

Свідоцтво досягнень

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

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

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

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

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

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

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

Бал	ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ	ГАЛУЗЕВІ КРИТЕРІЇ		
		Група 1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер засобами фізичного виховання	Група 2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ	Група 3. Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання
1	Учень / учениця не бере практичної участі у фізичних заняттях та під час оздоровчих вправ, не проявляє інтересу до власного фізичного розвитку	демонструє мінімальний інтерес до фізичної активності, не виявляє бажання співпрацювати з іншими та уникає участі в будь-яких групових діях під час уроку	учень не дотримується правильної техніки виконання вправ, часто допускає помилки, не враховує основні правила та рекомендації вчителя	не бере участі у процесі фізичної / рухової активності, демонструє мінімальний інтерес до здорового способу життя та активних видів відпочинку

2	Учень / учениця демонструє мінімальний активний рівень зацікавленості у фізичних активностях, не виконує фізичні вправи чи фізкультурно-оздоровчі завдання	відтворює незначну частину вправ, не може ефективно співпрацювати з іншими учнями, не зацікавлений у власному розвитку	демонструє мінімальне розуміння техніки виконання вправ, вправи виконує недостатньо точно	демонструє мінімальну участь під час фізичної / рухової активності, що є недостатньою для підтримки здоров'я
3	Учень / учениця демонструє обмежений рівень інтересу до фізичних / рухових активностей, іноді демонструє елементи правильної техніки виконання вправ, але це відбувається лише з допомогою вчителя	демонструє часткову участь у відпрацюванні різноманітних завдань; під час уроку не проявляє ініціативу у власному розвитку та вміння співпрацювати	частково демонструє елементи правильної техніки виконання вправ, однак допускає помилки, що впливають на результат	демонструє мінімальну участь у фізичній / руховій активності, проте це відбувається лише з настанови вчителя
4	Учень / учениця демонструє незначний інтерес до фізичних вправ, проте іноді бере участь в іграх та оздоровчих вправах	іноді бере участь у відпрацюванні різноманітних завдань, демонструє мінімальну взаємодію з однолітками	демонструє часткове розуміння техніки вправ, виконує їх правильно, але з неточностями	іноді бере участь у фізичній / руховій активності, однак не демонструє її на постійній основі
5	Учень / учениця демонструє середній рівень зацікавленості, регулярно бере участь у загальнорозвивальних вправах та оздоровчих вправах, однак не виявляє значного ентузіазму	епізодично демонструє окремі вольові якості під час виконання фізичних вправ, деякі ознаки співпраці та активності у власному розвитку	демонструє середній рівень техніки виконання вправ, допускає мінімальну кількість помилок, однак не завжди виявляє стабільність у виконанні	демонструє середній рівень участі у фізичній / руховій активності, але не завжди зі значним ентузіазмом
6	Учень / учениця демонструє інтерес до фізичних занять та здорового способу життя, регулярно бере участь у загальнорозвивальних вправах та завданнях, звертаючись за допомогою до вчителя	демонструє середній рівень участі та співпраці з іншими учнями, епізодично виявляє вольові якості під час виконання фізичних вправ	демонструє добре засвоєну техніку вправ, але допускає неточності в рухах чи певних вправах, що потребують покращення після демонстрації вчителем	учень демонструє обмежений рівень участі у фізичній / руховій активності, однак йому не вистачає систематичності та постійності у ході виконання вправ
7	Учень / учениця демонструє достатній рівень зацікавленості й активності; регулярно бере участь у фізичних та оздоровчих вправах, виявляючи до них певний інтерес	активно бере участь у групових завданнях, активно взаємодіє з однолітками та проявляє елементи лідерства	добре володіє технікою виконання вправ, демонструючи неабияку точність та стабільність, допускає незначну кількість помилок	демонструє достатній рівень участі у фізичній активності, займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю, виявляючи до неї певний інтерес
8	Учень / учениця демонструє високий рівень зацікавленості фізичною активністю, бере активну участь в оздоровчих заходах	демонструє співпрацю та взаємодію з однолітками в командних іграх, бере активну участь у групових завданнях, виявляє високий рівень самостійності	демонструє вправність у ході виконання завдань, проте виявляє недосконалість у техніці їхнього виконання	учень виявляє достатній рівень участі та активності у фізичній / руховій активності, дотримується здорового способу життя
9	Учень / учениця демонструє високий рівень фізичної активності, регулярно займається фізичними та оздоровчими вправами,	демонструє неабиякий рівень співпраці та лідерських якостей; бере активну участь у досягненні	виявляє майстерність у техніці виконання вправ; виконує вправи майже ідеально, без	демонструє високий рівень участі у фізичній активності, виявляє значний інтерес до здорового способу життя

	виявляючи інтерес до здорового способу життя, однак у процесі відтворення вправ після демонстрації вчителя допускає незначні помилки	спільних цілей в командних іграх	помилки та з високою ефективністю	
10	Учень / учениця демонструє високий рівень зацікавленості та систематичності під час виконання різних вправ, надає перевагу фізичній активності як важливому складнику свого життя	демонструє високий рівень співпраці в командних іграх, ефективно взаємодіє з однолітками та постійно сприяє їхньому розвитку	демонструє високу техніку виконання фізичних вправ у ході ігрової та змагальної діяльності, самостійно обирає найефективніший спосіб виконання фізичних вправ	виявляє високий рівень фізичної активності, регулярно та якісно виконує фізичні вправи
11	Учень / учениця демонструє винятковий рівень зацікавленості та дедукації, виявляє особливий інтерес до фізичної активності й власного розвитку	демонструє вольові якості у процесі рухової активності, розуміє власну роль у ході командної гри, на високому рівні аналізує як власні сильні та слабкі якості, так і відповідні якості суперника	систематично демонструє вольові якості у процесі рухової активності, визначає власну роль та завдання для підсилення командної взаємодії та основі аналізу сильних та слабких сторін, як свої, так і команди	демонструє високий рівень участі у командній діяльності, виявляє неабияку фізичну активність та приділяє чимало часу фізкультурно-оздоровчим вправам, що відображається на його загальному стані здоров'я та фізичній формі, добирає фізичні вправи для регулювання власного емоційного стану
12	Учень / учениця демонструє виняткову зацікавленість у фізичній активності, демонструє винятковий інтерес до фізичних занять та оздоровчих вправ, що є ключовим складником його життя, аналізує власні навчальні дії, планує свій подальший освітній поступ, ініціює, планує й організовує співпрацю в групах з метою досягнення навчальних цілей, виконання дослідницьких / творчих завдань	демонструє та визначає власну роль у командній діяльності, стимулює однолітків до досягнення високих цілей, виявляючи їхню співпрацю та лідерство	демонструє бездоганне виконання вправ, гармонію та точність рухів, пропонує одноліткам ефективний спосіб виконання фізичних вправ	демонструє особливу фізичну активність, систематично та цілеспрямовано займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю, вміє себе якісно оцінювати

V. Список літератури та інформаційних ресурсів

1. Державний стандарт повної загальної середньої освіти. <https://www.kmAu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>
2. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоець Г. А., Дутчак М. В.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185
<https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
3. <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-rekomendatsii-shchodo-otsiniuvannia-rezultativ-navchannia>