Додаток 14

Фізична культура. Навчальна програма для 5 класу, розроблена 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)

1. Пояснювальна записка

Навчальна програма курсу «Фізична культура» для 5 класу закладів загальної середньої освіти відповідає Закону України «Про повну загальну середню освіту», Державному стандарту базової середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898, модельній навчальній програмі «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).

Метою вивчення курсу «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом. Вчитель повинен створити умови щодо формування в учнів та учениць компетентностей та базових знань визначених Державним стандартом базової середньої освіти. Компетентнісний потенціал освітньої галузі фізичної культури та базові знання.

Завдання курсу:

1. Формувати власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання;
2. Систематично займатися фізичною культурою, володіти технікою виконання фізичних вправ;
3. Усвідомлювати значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров’я та задоволення у процесі фізичного виховання.

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

1. Змістова частина:навчальний план курсу, види діяльності, очікувані результати

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА** | | |
| Зміст навчального предмета | Діяльність | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності |
| Історія розвитку дитячої легкої атлетики**.** Види дитячої легкої атлетики .  Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики  Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань  Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення, повторний біг.  Рівномірний біг до 500 м  Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом  «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»  Метання малого м’яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ. Техніка виконання: бігу, стрибків, метання.  Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Естафети з елементами бігу.  Вправи на відтворення ритму. Спеціальні-бігові вправи.  Вправи на комунікацію.  Бігові види: біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар’єрами- висота 20 -30 см), біг з перешкодами (слалом), біг «по швидкісній драбині».  «Формула – 1»  Техніка передачі естафетної палички. Біг на витривалість.  Стрибкові види:  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» | Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики).  Командна взаємодія – шлях до успіху! Диференціація та індивідуалізація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.  Груповий: участь у конкурсах та змаганнях  Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.  Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Пошукові (творчі) завдання 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: індивідуально, в парах та командою. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання дитячої легкої атлетики. | **Характеризує** історію розвитку дитячої легкої атлетики;  **Називає:** види дитячої легкої атлетики; правила безпеки;  **Бере участь:** у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів)з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу  **Свідомо ставиться** до власного здоров’я та  здоров’я інших;  **Дотримується** правил безпеки під час занять дитячою легкою атлетикою;  **Виконує:** - спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань;  - старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 500 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м;  **-** стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом  «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»;  - метання малого м’яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль   * техніку виконання: бігу, стрибків, метання; * рівномірний біг (кросовий ) до 8 хв. * біг за сигналом (зоровим, слуховим). * біг зі зміною напрямку. * біг з поворотом на різні відрізки, * біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку, * біг по маркерам з різним завданням. * подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню. * стрибки на місті. Стрибки з просуванням вперед. * стрибки у глибину (висота 20см, 30см), * стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см). * вертикальні стрибки догори обома ногами. * стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч. * стрибки на «швидкісній драбині». * стрибки через скакалку. * спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, з закиданням гомілки. |
| **2. ПАННА** | | |
| Історія розвитку української гри панна.  Загальна характеристика гри панна (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравця, основні правила гри).  Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила здорового способу життя.  Особиста гігієна спортсмена  Спеціальні та прикладні фізичні вправи. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.  Вправи для розвитку сили м’язів ніг. Імітаційні вправи  Техніко-тактичні вправи. Стійка гравця панни. Розміщення гравця на ігровому майданчику.  Пересування в стійці футболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м’яча від стіни.  Удари м’яча на місці та в русі, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах.  Прийоми м’яча від стіни.  Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М’яч ведучому, «Хто найвлучніший?» | Фронтальний: обговорення та дискусії  (орієнтовні теми з історії вуличного футболу).  Індивідуальна творчість та командна взаємодія  – шлях до креативного успіху в панні.  Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей засобами вуличного футболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.  Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.  Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.  Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив панни на організм людини).  Ігри, розваги та квести з елементами панни: індивідуально, в парах та командою.  Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з панни, | **Характеризує** етапи розвитку панни; розміщення гравця на майданчику;  **Називає:** загальні вимоги до гри панна, розміщення гравця на майданчику;  правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни;  **Дотримується:** правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;  **Виконує:** стрибкові вправи;  спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для стопи ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі);  імітаційні вправи: імітація ударів та прийомів м’яча (у різному та заданому темпі)  пересування в стійці футболіста (праворуч, ліворуч, вперед, назад), вибір вихідного положення для ударів та прийому м’яча від стіни;  **Бере участь** у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М’яч ведучому, «Хто найвлучніший?»  **Вміє** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.  **Контролює** самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. |
| 1. **РУХЛИВІ ІГРИ** | | |
| Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських та Всесвітніх ігор.  Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку.  Класифікація рухливих ігор.  Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя.  Стройові та загально розвивальні вправи.  Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку.  Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.  Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг.  Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування.  Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст  «Боротьба в квадратах», «Вільне місце»,  «Мисливці і качки» та ін.  Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у бору» тощо.  Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави | Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор).  Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами рухливих ігор. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров’я учнів.  Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.  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 вплив рухливих ігор на організм людини).  Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: індивідуально, в парах та командою.  Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор. | **Характеризує** передумови та історію розвитку рухливих ігор в Україні та регіонах; відродження Олімпійських ігор; Всесвітні ігри; рухливі ігри патріотичного та прикладного спрямування; Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування;  **Називає:** класифікацію рухливих ігор; основні рухливі ігри  **Свідомо ставиться** до власного здоров’я та здоров’я інших;  **Дотримується** правил безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять та правил здорового способу життя;  **Виконує:** стройові та загально розвивальні вправи для розвитку основних рухових якостей; комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість; стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи для розвитку особистісних властивостей; етапи та види рухливих ігор;  **Бере участь:** у заходах з використанням рухливих ігор або їх елементів;  **Знає і розуміє** організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг;  **Володіє** навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за правилами рухливих ігор;  **Приймає участь** у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, змаганнях за спрощеними правилами;  **Застосовує** загальну рухову активність у рухливих іграх з елементами інших ігор, естафетах, козацьких забавах та інше.  **Вміє** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.  **Контролює** самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. |
| 1. **ВОЛЕЙБОЛ** | | |
| Історія розвитку українського волейболу.  Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпеки на  ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.  Особиста гігієна учня. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.  Правила гри у волейбол.  Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.  Базові стійки та пересування. Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.  Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м’яча.  Передача м’яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в  зустрічних колонах.  Прийом м’яча двома руками знизу від стіни, в парах, в колонах; з накидання партнера тощо.  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. Рухливі ігри та естафети. | Фронтальний: обговорення та дискусії  (орієнтовні теми з історії волейболу).  Індивідуальний: диференціація та  індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу.  Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров’я учнів.  Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.  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 вплив волейболу на організм людини).  Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: індивідуально, в парах та командою.  Інтегровані завдання: поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу. | **Знає:** історію розвитку українського волейболу; загальні правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки;  розміщення гравців та правила переходу на майданчику;  **Володіє та використовує:** пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), обирає вихідне положення для передач та прийому м’яча; передачі м’яча двома руками зверху над собою, від стіни, в парах, в колонах; прийом м’яча двома руками знизу з накидання партнера ;  **Уміє:** виконувати стрибкові вправи; спеціальні та підвідні вправи волейболіста, вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності;  **Пояснює:** значення спеціальної фізичної підготовки волейболіста , роль підвідних та імітаційних вправи у навчанні гри у волейбол;  причини вдалих та невдалих спроб виконання подач, передач та ударів;  **Взаємодіє:** з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри та інших видів рухової діяльності;  **Бере участь:** у рухливих іграх та естафетах;  **Дотримується:** правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять волейболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни;  **Називає:** спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м’ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей;  **Вміє:** боротися, гідно поводиться 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. |
| 1. **ДОДЖБОЛ** | | |
| Історія розвитку українського доджболу.  Загальна характеристика гри доджбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).  Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.  Особиста гігієна гравця. Правила здорового способу життя;  Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.  Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук. Імітаційні вправи  Стійка доджболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.  Пересування в стійкі доджболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м’яча.  Кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Кидки м’яча знизу однією рукою, від стіни.  Рухлива гра «Вибивний», «Мисливець і звірі»,  «М’яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо. | Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії доджболу).  Індивідуальний: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров’я учнів.  Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.  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 вплив доджболу на організм людини).  Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: індивідуально, в парах та командою.  Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу. | **Характеризує** історію розвитку доджболу;  **Називає:** загальну характеристику гри доджбол, назви ліній, розміщення гравців на майданчику;  правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;  **Дотримується:** правил безпечної поведінки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;  **Виконує:** стрибкові вправи;  спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння м’яча (у різному та заданому темпі);  **Характеризує:** розміщення гравців на майданчику;  **Виконує:** пересування в стійці доджболіста (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для кидків та ловіння м’яча зверху, від стіни, в парах, в колонах; ловіння м’яча знизу, від стіни;  **Бере участь** у рухливій грі «Вибивний», «Мисливець і звірі», «М’яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо  **Вміє** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.  **Контролює** самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. |
| 1. **ШАШКИ** | | |
| Історія гри в шашки, поняття про шашкову дошку.  Шашки-100 та шашки-64 (бразильська, російська версія та чеккерс).  Початкове розміщення шашок на дошці. Нумерація шашкових полів. Назва діагоналей.  Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. | Індивідуальний, груповий - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів про появу гри в шашки, опису виконання елементів та технічних прийомів гри).  Бесіда: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров’я».  Бесіда: «Особиста гігієна». | **Розуміє** зміст гри в шашки; розміщення шашок на шашковій дошці;  **Характеризує** історію розвитку гри в шашки, Шашки-100 та шашки-64 (бразильська, російська версія та чеккерс).  **Називає** нумерацію полів на дошці  **Володіє** прийомами розміщення шашок на шашківниці на початок гри.  **Пояснює** правила особистої гігієни, негативні наслідки впливу шкідливих звичок. |
| Шашкова нотація.  Запис шашкових ходів позиції,.  Правила гри в шашки. Хід, взяття, шашка, дамка. Черговість ходу, бою.  Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. | Індивідуальна творчість та командна взаємодія.  Гра в шашки із записом ходів.  Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху. | **Розуміє** зміст шашкової нотації.  **Називає** номер ходу, початкове та кінцеве положення шашки.  **Пояснює** і характеризує спеціальні значки ходу(слабкий, тихий, сильний, взяття тощо).  **Володіє** прийомами запису шашкової нотації. **Дотримується** правил гри в шашки, основних правил безпечної поведінки під час гри |
| Виграш партії, нічия. Етапи шашкової партії. Завдання етапів. Закономірність дебюту. Поняття комбінації. Найпростіші комбінації в дебюті. Типові помилки.  Поняття та ігнорування ударної колонки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. | Практичне виконання комбінацій на різних етапах гри, формування вмінь та навичок.  Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в шашки | **Виконує с**пеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей  **Розуміє** особливість дебюту.  **Називає** ознаки виграшної партії. |
| Вади гри в дебюті. Решітка в позиції. Передчасне вторгнення.  Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. | Індивідуальна творчість і командна взаємодія.  Гра в шашки – шлях до креативного успіху. Гра в шашки за допомогою комп’ютерних програм. | **Розуміє** особливість дебюту.  **Називає** ознаки виграшної партії.  **Пояснює** ходи шашки, дамки.  **Характеризує** шашкові діаграми.  **Володіє** прийомами шашкового ходу, бою шашкою, дамкою.  **Застосовує** під час гри комбінації, ударні колонки.  **Виконує** спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. |
| Розв’язування шашкових позицій і діаграм . Гра в шашки.  Гра в шашки-піддавки.  Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.  Вправи для відновлення емоційного стану. | Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих діаграм, комбінацій).  Гра в шашки шлях до креативного успіху.  Інтегровані завдання. Поєднання рухів та навичок. Розв’язування шашкових діаграм. | **Розуміє** завдання етапів шашкової партії.  **Називає** етапи шашкової партії.  **Пояснює** закономірності дебюту, найпростіші комбінації в дебюті.  **Характеризує** поняття дебют, шашкова комбінація,  **Володіє** вмінням вибору вдалої комбінації; знанням.  **Виконує** правильні ходи в дебюті, шашкові комбінації, удосконалює гру в шашки. |
| **Вміє** оцінювати свої дії, та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в шашки.  **Контролює** самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан.  **Взаємодіє** з однолітками для досягнення комбінацій під час гри, розв’язуванні діаграми. |
| 1. **ФУТЗАЛ** | | |
| Гігієнічні вимоги під час занять.  Зародження футзалу в світі. Розвиток футзалу в Україні.  Правила безпечної поведінки на уроках і під час занять футзалом в позаурочний час.  Споруди та обладнання для гри у футзал. Загальні ігрові положення гри у футзал.  Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без  предмета та з предметами, у парах), вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності  «човниковий» біг; рухливі ігри.  Пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; прискорення та ривки з м’ячем; естафети та спортивні ігри баскетбол, гандбол за спрощеними правилами з елементами футзалу.  Пересування: поєднання різновидів бігу зі стрибками, поворотами, зупинками; поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем; удари по м’ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу, та м’ячу що котиться; удари по м’ячу зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; ведення м’яча підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м’яча зі зміною напрямку; жонглювання м’ячем: ногою, стегном.  Гра у гандбол чи баскетбол за спрощеними правилами з елементами футзалу та безпосередньо гра у футзал за спрощеними правилами. | Практичне виконання рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.  Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів з змагань, опису виконання технічних елементів, автобіографічні події відомих футзалістів тощо) для використання командою чи класом на уроках футзалу.  Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)  Командна взаємодія у футзалі – шлях до успіху!  Здоровий спосіб життя – запорука спортивного успіху.  Рух – це життя.  Квест «Ми за здоровий спосіб життя»  Проектна діяльність з розподілом на групи і команди  Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елементу.  Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ з футзалу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.  Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги. | **Пояснює** правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою;  **Характеризує** історію розвитку футзалу; поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості;  **Дотримується** правил гігієни та санітарії, безпечної поведінки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять;  **Називає** основні елементи техніки;  **Свідомо ставиться** до власного здоров’я та здоров’я інших;  **Виконує** організовуючі вправи, різновиди ходьби та бігу, вправи для розвитку фізичних якостей необхідних у грі футзалом;  вправи з елементами футзалу для розвитку фізичних якостей; пересування різними способами, які застосовують у футзалі; пересування: поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м’ячем; удари по м’ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу, та м’ячу що котиться; удари по м’ячу головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку (м’яч зменшеної ваги); зупинки м’яча: зупинка м’яча підошвою; ведення м’яча: підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м’яча зі зміною напрямку; жонглювання м’ячем: ногою, стегном.  **Володіє**: технікою виконання вправ;  **Характеризує** основні технічні прийоми футзалу й особливості їх виконання;  **Бере участь** у грі футзал за спрощеними правилами.  **Контролює:** самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан; |
| 1. **ПЕТАНК** | | |
| Поняття про петанк. Місце занять, обладнання, інвентар. Правила гри. Стратегія гри.  Ігрова стійка петанкиста. Захват кулі. Визначення відстані до цілі (кошонету).  Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для кидків, рухливі ігри для розвитку швидкісно- силових здібностей: «Вовк і кози», «У довгої лози», «Лоза», «У річку, гоп», «Переправа через річку», «Класики», «Сміхота», «Гречка»,  «Півник», «Пускайте нас», «У царя», «Хвіст», «Крук», «Вуж», «У відьми», «Яструб» та естафети.  Правила безпечної поведінки під час занять фізичними вправами та петанком. Правила здорового способу життя. | Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок.  Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини).  Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку).  Рухова активність – запорука здоров’я.  Ігри, розваги та квести.  Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку.  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. | **Володіє:** поняттям про петанк; ігровою стійкою петанкиста;  **Розповідає:** про місце занять, обладнання, інвентар для занять петанковим спортом; правила гри;  **Описує:** кулі, кошонет, мерило, коло.  **Виконує:** Спеціальні вправи для верхньої частини тіла: вправи для плечей, лікоть, кісті та пальців, спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг 3–5 разів по 30 м, 2– 3 рази по 60 м, біг у повільному темпі до 1500 м; спеціальні вправи для метань: метання малого м’яча в горизонтальну та вертикальну ціль; естафети; захват кулі; визначення відстані до цілі;  **Бере участь:** у рухливих іграх з розвитку швидкісно-силових здібностей.  **Свідомо ставиться** до власного здоров’я та здоров’я інших;  **Дотримується:** правил безпеки на ігровому  майданчику, правил гри та правил |
| 1. **БАСКЕТБОЛ 3х3** | | |
| Історія розвитку українського баскетболу 3х3. Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців). Правила  безпечної поведінки на ігровому майданчику.  Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.  Особиста гігієна учня/учениці. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.  Основні правила гри у баскетбол 3х3.  Загальна та спеціальна фізична підготовка.  Базові стійки та пересування. Розміщення гравців на ігровому майданчику.  Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості та спритності.  Пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; кидки м’яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі.  Ведення м’яча на місії та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м’яча обома руками.  Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри  Рухливі ігри та естафети. | Практичне виконання. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей.  Пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці;  кидки м’яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі; .  Ведення м’яча на місії та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м’яча обома руками.  Рухливі ігри та естафети.  Формування життєво необхідних умінь і навичок.  Пошукові завдання самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку українського баскетболу 3х3, досягнення українців у спорті в контексті патріотичного виховання школярів).  Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)  Командна взаємодія – шлях до успіху!  Фізична культура-здоровий спосіб життя - здорова нація.  Квест «Вгадай, назви, виконай»  Проектна діяльність з розподілом на групи і команди  «Історія розвитку та становлення баскетболу 3х3 в Україні та у своєму регіоні».  Інтегровані завдання Роль фізичної культури для збереженні здоров’я учнів при вивченні  інших предметів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні баскетболу 3х3  Участь у конкурсах та змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях та Гімназіаді учнівської молоді. | **Знає:** історію розвитку українського баскетболу 3х3; загальні правила гри, розміри майданчика, особливості гри та зарахування очок баскетболу 3х3, склад команди.  **Володіє та використовує:** основні стійки баскетболіста; розміщення гравців на  майданчику для гри у баскетбол 3х3; веденням м’яча правою та лівою рукою на місці та в русі; ловінням і передачами м’яча ; пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; кидки м’яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі.  **Вміє:** виконувати спеціальні та підвідні вправи баскетболіста, вправи для розвитку гнучкості; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності, боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.  **Пояснює** значення спеціальної фізичної підготовки баскетболіста, роль підвідних та імітаційних вправ.  Причини вдалих та невдалих спроб виконання передач та кидків. Поняття «овертайм»,  «фол», «чек».  **Взаємодіє** з однолітками для досягнення спільних колективних дій під час гри та  інших видів рухової діяльності.  **Бере участь** у рухливих іграх та естафетах.  **Дотримується** правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять баскетболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни.  **Називає** спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м’ячем, фізичні вправи для розвитку фізичних якостей.  **Контролює** самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.  **Усвідомлю**є значення фізичних вправ для  здоров’я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, свідомо ставиться до власного здоров’я та здоров’я оточуючих. |
| 1. **COOL GAMES** | | |
| **Основи знань із Cool Games.**  Значення рухливих ігор, зокрема Cool Game, для підвищення рухової активності учениці/учня та оволодіння життєво необхідними руховими вміннями та навичками.  Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет Cool Games.  Ознайомлення з правилами Cool Games.  Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю.  Рухливі ігри для активного відпочинку.  Вивчення та використання естафет Cool Games | Фронтальний: обговорення та дискусії.  Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!  Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.  Груповий: участь учнів/учениць у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games.  Практичне виконання естафет Cool Games; формування вмінь та навичок.  Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (створення логотипу команди, заходу, вияв в будь-якій творчій формі девізу Cool Games:  «Будь розумним, активним, творчим!»). | Знає: правила Cool Games  Володіє та використовує: естафети Cool Games під час прогулянок, екскурсій,  відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності.  Уміє: спілкуватися та взаємодіяти з дорослими й однолітками; співпрацювати й досягати спільних командних цілей; виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях;  брати участь в ухваленні спільних рішень на користь команди  Пояснює:   * емоції, що виникають під час естафет в складі команди; * чому треба грати чесно, поважаючи суперника;   -правила естафет Cool Games, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил;   * пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю.   Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності, активно вболіває за результат команди  Дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор, правил змагань, правил здорового способу життя.  Називає фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.  Вміє боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.  Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.  Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров’я; важливість командної співпраці для досягнення успіху. |
| 1. **РЕГБІ-5** | | |
| Історія розвитку регбі-5,  Основні правила гри в усіх різновидах регбі.  Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю учнів, спортивного одягу учнів, режиму дня, особистої гігієни.  Правила безпечної поведінки під час занять регбі-5.  Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей учнів, різновиди естафет, різноманітні спортивні ігри у яких використовуються елементи різновидів регбі-5.  Різноманітні способи переміщення, поєднання різновидів бігу зі стрибковими вправами, призупиненням, спуртами, розворотами.  Правильне утримування регбійного м’яча, перекладання м’яча з однієї руки в іншу.  Передача м’яча руками та ногою, прийом м’яча після удару ногою на місці та в русі.  Групові дії в нападі, захисті та півзахисті.  Доторкнутись до суперника двома руками (тач), або прихопити його, зривання стрічки (тег). | Пошукові завдання щодо історії розвитку регбі- 5.  Обговорення та дискусії на теми: «Основні правила гри у різновидах регбі»  Квести на тему: «Який повинен бути режим дня учнів» та «Особиста гігієна»  Проектна діяльність за темою: «Правила безпеки під час занять регбі-5»  Інтегровані завдання щодо вирішення відмінностей у правилах гри в різних різновидів регбі.  Практичне виконання вправ в парах під час для розвитку спеціальної фізичної підготовленості.  Об’єднання учнів у тимчасові групи для виконання вправ для розвитку фізичних якостей.  Переміщення по майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м’яча в парах та групах; удари по м’ячу ногою в парах та групах;  Показ одним учнем іншому правильного виконання передачі м’яча з правого та лівого боку; отримання конкретного завдання кожним учнем як в захисних діях, так і у нападі.  Ігри, розваги та квести з елементами регбі-5: індивідуально, в парах та командою  Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. | **Характеризує:** історичні аспекти розвитку регбі-5, Європі та світі;  **Дає** інформацію про загальну характеристику різновидів гри у регбі;  **Називає:** основні елементи техніки, тактики, рівня розвитку фізичних якостей учнів та правила гри;  **Пояснює**: санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, одягу, режиму дня, правила особистої гігієни;  **Дотримується** правил безпечної поведінки під час гри та основних правил гри;  **Виконує:** різновиди прискорень, як з місця так і з ходу на дистанціях від 10 до 40 метрів з різноманітних вихідних положень за командою вчителя. Також використовується різновиди човникового бігу та різноманітні естафети; переміщення по майданчику різноманітними способами як з м’ячем у руках так і без м’яча, при цьому передавати м’яч партнерам по команді без його втрати;  **Володіє:** різноманітними вправами, які сприяють розвитку та зміцненню м’язів верхнього плечового поясу, рук, тулубу та ніг; технікою правильного утримування регбійного м’яча в одній або двох руках перед собою на місці, в русі під час пересуванню по майданчику, під час оббігання різноманітних перешкод, передача м’яча з правої та лівої сторони як на місці так і в русі; прийомом м’яча після удару ногою партнера по команді та ловіння м’яча з відскоку від землі;  **Застосовує:** захисні дії учнів в лінію та нападаючі дії «віялом»; в захисних діях необхідно доторкнутись або прихопити двома руками суперника.  **Вміє** боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки.  **Контролює** самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює  власний емоційний стан. |
| 1. **АЛТИМАТ ФРІЗБІ** | | |
| Історія розвитку алтимат фризбі.  Базові знання правил алтимату: розмітка поля, мета гри, як просувати диск в атаці, що може робити гравець з диском, перехід володіння, що може робити гравець захисту, «столл»-рахунок, початок гри (введення диску).  Мінімальні знання про важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям, безпечна поведінка на заняттях.  Базове уявлення про дух гри: самоконтроль, повага до суперника, обговорення порушень.  Загальна фізична підготовка:  Вправи з бігу Вправи зі стрибками Командні естафети: естафета з оббіганням перешкоди, естафета з бар’єрами і оббіганням перешкоди, естафета з варіаціями бігу  Силові вправи для розвитку м’язів рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання  Спеціальна фізична підготовка:  Пересування різними способами: кроком, приставним кроком на напівзігнутих ногах, прискорення зі зміною напрямку руху, зупинки, зупинка перед здійсненням передачі диску;  Базові знання про основні кидки: бекхенд і форхенд, їх використовування прийом диску  Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Сом», «Зустрічні колонки», «Хліб з маслом», «Дальній пас»  Техніко-тактична підготовка:  Кидки бекхендом і форхендом на гравця який рухається, контакт очима, прийом диску: на місці та в русі («Блискавка», «Сом», «Човник»), «Кидки з маркером», «Хліб з маслом»  Тактика захисту, поняття персональний захист. Форс при маркуванні. «Столлінг» - рахунок. | Практичне виконання кидків, рухливі вправи з диском, біг та прискорення.  Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, результатів змагань, прикладів поведінки згідно Духу гри, тощо) для використання командою чи класом на уроках з алтимат фризбі.  Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)  Дух гри – основні принципи, самоконтроль, повага до суперника, обговорення порушень.  Проектна діяльність з розподілом на групи і команди  Алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат».  Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у естафетах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі. | **Знає:** історію розвитку алтимат фризбі, основні правила гри в алтимат фризбі, як технічно вірно виконувати кидки бекхенд і форхенд, загальний принцип організації захисту командою.  **Володіє та використовує:** базовими навичками прямих кидків диску бекхендом та форхендом стоячи на місці на відстань 5-15м; прийомом диску технікою «бутерброд», стоячи на місці та в русі; біг із прискоренням, різку зміну напрямку руху та швидкості під час бігу, часті кроки при зупинці після прийому диску; серійні кидки бекхендом і форхендом з різних точок середньої і близької відстані;  **Вміє**: вирішувати спірні моменти керуючись Духом Гри, прицільно кидати диск на гравця, що рухається, і ловити диск в процесі бігу; грати за правилами, орієнтуватися на полі; виконувати кидки бекхендом і форхендом на гравця який рухається та прийом диску: на  місці, в русі;  **Пояснює** правила гри; розміри ігрового майданчика; основні елементи техніки; поняття Духу Гри  **Виконує** згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання, прискорення на 5, 10 м; біг зі  зміною напрямку бігу (човниковий біг) 4х5м із диском; різні способи пересувань; кроком, бігом із зупинкою, зміною напрямку, перекладання диску із хвату на кидок бекхендом на положення кисті на  кидок форхендом, відкриття на диск; активне маркування гравця із диском в захисті,  «столлінг» рахунок.  **Взаємодіє** з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час гри в алтимат.  **Дотримується** правил безпечної поведінки під час занять алтимат фризбі, правил самоконтролю і поваги до суперника;  **Розповіда**є про мету гри, принципи поведінки за Духом Гри, основні рухливі вправи з диском.  **Називає** базові кидки: бекхенд, форхенд; основні поняття Духу гри.  **Контролює** самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.  **Усвідомлю**є значення фізичних вправ для  здоров’я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.  **Визнача**є як алтимат впливає на зміцнення здоров’я та принципи безпеки при занятті алтимат фризбі. |

1. Перелік навчально-методичного та матеріально-технічного забезпечення освітнього процесу

* Нова українська школа: путівник для вчителя 5-6 класів: навчально-методичний посібник / за ред. А. Л. Черній; відп. за вип. В. М. Салтишева. Рівне: РОІППО, 2022
* Навчально- методична скарбниця. НУШ 5-6 класи
* Навчально-методичний путівник НУШ 5 клас
* Модельні навчальні програми
* Презентації модельних навчальних програм

Матеріально-технічне забезпечення:

* ноутбук, комп’ютер
* спортивний інвентар

Онлайн-сервіси:

<https://vseosvita.ua/>

<https://naurok.com.ua/>

<https://www.ed-era.com/>

<https://learningapps.org/>

<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>

1. Система оцінювання результатів навчання

Оцінювання здійснюється відповідно до Методичних рекомендацій щодо оцінювання навчальних досягнень учнів 5-6 класів, які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 01.04.2022 № 289.

При оцінюванні навчальних досягнень учнів 5 класу слід використовувати методику формувального оцінювання (переважно здійснюється вербально). Компонентами його успішного застосування є:

* формулювання об’єктивних і зрозумілих освітніх цілей. Учитель має розробляти, доводити до відома й обговорювати зі школярами цілі уроку та кожного завдання;
* створення ефективного зворотного зв’язку. Він має бути чітким, зрозумілим, своєчасним, відбуватися в комфортній психологічній атмосфері;
* ознайомлення учнів із критеріями оцінювання до початку виконання завдання, а також представлення їх у вигляді градації (опис різних рівнів досягнення очікуваного результату);
* активна участь учнів у навчанні (цьому сприяє різноманітні прийоми, форми та методи роботи з навчальним матеріалом);
* рефлексія, взаємооцінювання, самооцінювання у вигляді форм, таблиць тощо;
* коригування підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання спільно з учнями.

Поточне оцінювання (тестування фізичних можливостей учнів) рекомендується проводити декілька разів упродовж навчального року під час уроку. Зверніть увагу, що не варто відводити для цього окремі заняття.

Для проведення підсумкового оцінювання рекомендується застосовувати 6 компонентів, кожен з яких має свою міру у відсотках (їхня загальна сума – 100%). За допомогою різних способів оцінювання визначається:

* Ставлення до уроків, відвідування, активність при підготовці до уроку – 10%. Визначається шляхом спостереження вчителя.
* Навички і вміння, визначені навчальною програмою, здатність їх застосовувати у повсякденному житті, в ігрових та змагальних ситуаціях – 20%. Визначається шляхом моніторингу, спостереження вчителя та самооцінювання.
* Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість) – 20%. Визначається шляхом моніторингу, тестування та формувального оцінювання.
* Особистий прогрес школяра у показниках підготовленості – 20%. Визначається шляхом моніторингу, тестування та формувального оцінювання.
* Знання та їх застосування на практиці (основні поняття, визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо) – 15%. Визначається шляхом спостереження вчителя та самооцінювання.
* Поведінка (соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров’я на уроках та в позаурочних заходах) – 15% Визначається шляхом спостереження вчителя, взаємооцінювання та самооцінювання.

|  |  |
| --- | --- |
| Рівень | Критерій |
| Низький | Працюючи в групі не виконую свою частину групової роботи. |
| Середній | Вибудовує доброзичливі стосунки з іншими людьми в групі.  Працюючи в групі, виконує свою частину групової роботи. |
| Достатній | Працює над досягненням консенсусу заради досягнення цілей групи.  Працюючи в групі, надає іншим важливу чи корисну інформацію. |
| Високий | Викликає ентузіазм у членів групи заради досягнення спільних цілей.  Працюючи як член групи, підтримує інших учасників, незважаючи на розбіжності у поглядах. |

1. Література та інформаційні ресурси.

Нормативні документи:

* Про повну загальну середню освіту (Закон України від 16.01.2020 № 463-ІХ ).
* Про затвердження Державного стандарту базової середньої освіти (постанова КМУ від 30.09.2020 № 898).
* Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти (наказ МОН України від 19.02.2021 № 235).
* Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання навчальних досягнень учнів 5-6 класів, які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти (наказ МОН України від 01.04.2022 № 289).
* Методичні рекомендації щодо навчання змісту освітніх галузей в 5-6 класах НУШ у 2023-2024 н. р. (лист СОІППО від 17.08.2023 № 375/11-07).

Методичні матеріали:

* Відповідаємо на запитання: усе про модельні навчальні програми для розробників і шкіл/Нова українська школа (nus.org.ua).
* Готуємося до навчального року: принципи та методи організації онлайн-навчання/Нова українська школа (nus.org.ua).
* 8 цікавих технік, як оцінювати учнів, і що треба врахувати/Нова українська школа (nus.org.ua)