Додаток 30

Фізична культура. Навчальна програма для 6 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 6 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 |
| Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Рівномірний біг.  Біг за сигналом.  Біг з різних стартових положень.  Біг з поворотом. Біг по віражу.  Стрибки.  Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків.  Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи.  Вправи на комунікацію.  Бігові види: біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар’єрами- висота 40см),  Біг з перешкодами (слалом), Біг «по швидкісній драбині». «Формула – 1». Естафетний біг.  Біг на витривалість без врахування часу.  «Формула віражів»: спринтерський і бар’єрний біг  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», Метання диска. | Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики). Командна взаємодія у легкій атлетиці.  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 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 дитячої легкої атлетики. | Називає: фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики;  бере участь: у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів) з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу;  дотримується: правил безпечної поведінки під час занять;  свідомо ставиться до власного здоров’я та здоров’я інших;  виконує:  - рівномірний біг (кросовий ) 8 хв.   * біг за сигналом (зоровим, слуховим) * біг зі зміною напрямку. * біг з поворотом на різні   відрізки,   * біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку. * біг по маркерам з різним   завданням.   * подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню. * стрибки на місті. * стрибки з просуванням впред * стрибки у глибину (висота 20 см, 30 см, 40 см), * стрибок на підняту над   землею поверхню (від 20 см).   * вертикальні стрибки догори обома ногами. * стрибки вперед, назад,   праворуч, ліворуч.   * стрибки на «швидкісній   драбині».   * стрибки через довгу   скакалку.   * спеціально-бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, із захлестом гомілки, багатоскоки. * спеціально-бігові вправи на «швидкісній драбині»: біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки, біг на прямих ногах. * вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках. * ігри на комунікацію.   - біг 30 м, 60 м,   * біг з перешкодами (бар’єрами- висота 20-30 см), * бар’єрний біг з різною відстанню між бар’єрами, човникову естафету зі спринтерського бар’єрного слалому, * подолання бар’єрів збоку правою та лівою ногами, * біг «по швидкісній драбині». * передачу естафетної палички у статичному, або динамічному положенні. * стрибок у довжину з місця. * перехресні стрибки   (класики).   * метання дитячого спису, * метання тенісного м’яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, * метання із поворотом, із легким інвентарем (обручі, ключки), обертання після кількох кроків.   відтворює: вправи із заданим ритмом; дистанцію «Формули – 1» (гладкий біг, бар’єрний біг, біг з перешкодами «слалом»;  дистанцію «Формула віражів»: спринтерський і бар’єрний біг, дистанцію «Формула віражів»  -спринтерська естафета;  володіє: технікою пересування по  «швидкісній драбині», технікою бігу з перешкодами (слалом), технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку; має уявлення: техніки бігу з перешкодами (бар’єрами- висота 20-30 см), техніки стрибка у довжину з місця, метання набивного м’яча (вага 500 г) стоячи на  колінах, техніки передачі естафетної палички (кільця, м’ячика);  готується: до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп). |
| 2. ПАННА | | |
| Зміст навчального предмета | Діяльність | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності |
| Місце української панни на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту та ігор.  Значення для команди точних ударів та прийому гравцем м’яча від стіни.  Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя.  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 стопи ніг. Імітаційні вправи в ускладнених умовах  Техніко-тактичні вправи. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.  Удари м’яча.  Удари м’яча внутрішнім та зовнішнім боком стопи.  Прийом м’яча після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для прийому.  Удари м’яча в парній грі.  Прийом м’яча від стіни після виконання удару.  Навчальна гра панна за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші. | Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії вуличного футболу).  Індивідуальна 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 в навчанні.  Груповий: участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях та заходах.  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. | Розкриває місце української панни на сучасному етапі розвитку спорту та ігор;  Обґрунтовує значення точних ударів та прийому м’яча від стіни;  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 стоп ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі); для пальців ніг;  імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі)  способи пересування по панному майданчику; удари м’яча;  прийоми м’яча від стіни, в парах та колонах; удари м’яча знизу після переміщення;  вибір місця для ударів;  вибір місця для прийому від стіни; удари м’яча після прийому в парній грі;  Бере участь: у навчальній грі панна за спрощеними правилами; у рухливих іграх  Свідомо ставиться до власного здоров’я та інших  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 | | |
| Зміст навчального предмета | Діяльність | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності |
| Організація та методика проведення рухливих ігор.  Теоретичні основи сюжетно-рольової гри та її розвиток в різні періоди дитинства.  Дидактичні ігри для розвитку дитини.  Ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу.  Рухливі ігри з елементами настільного тенісу  «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п’яти», «Карусель», «Потяг» тощо.  Правила контролю та самоконтролю під час занять. Особиста гігієна учня. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять. Загартовування організму. Правила здорового способу життя.  Правила безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять.  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.  Розвиток прикладних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор.  Організація та проведення Українських (національних) рухливих ігор, естафет, розваг. Історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав  Організація та проведення дидактичних ігор  «Мімічні ігри», «Вперед, назад, на місці!» та інші;  Організація і проведення рухливих ігор для розвитку швидкості: «Вільне місце»; сили: «До своїх прапорців», «Перехопи м’яч»; гнучкості:  «Збережи рівновагу», «Човник»; спритності:  «Зірви стрічку», «Довгі лози» тощо.  Рухливі ігри для дітей середнього шкільного віку. Різновиди естафет: «Зустрічна естафета з  перешкодами», «Естафета з обміном», «Естафета».  парами», «Закрутилась голова», «Скакуни» тощо.  Навчально-розважальні ігри з м’ячем за спрощеними правилами.  Рухливі ігри та естафети з м’ячем «День і ніч»,  «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м’ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» 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 та особистісних властивостей 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 і 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 рухливих ігор. | Розкриває місце сюжетно-рольових та дидактичних ігор у виховній системі учня; організаційні та методичні засади проведення рухливих ігор;  Називає основні сюжетно-рольові та дидактичні ігри для розвитку дитини; основні аспекти Українських (національних) рухливих ігор; історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав;  Володіє знаннями про основні ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу; навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор;  Застосовує перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань;  правила загартування організму; правила контролю та самоконтролю під час занять;  Дотримується правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях та правил здорового способу життя;  Виконує: 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 на розвиток особистісних якостей та властивостей;  етапи та види рухливих ігор та естафет;  знає і розуміє організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; права і обов’язки учасників заходів; організацію та проведення дидактичних ігор;  Вміє: подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов’язки у команді залежно від завдань; боротися, гідно поводиться у разі виграшу чи поразки;  Приймає участь: у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами  Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан |
| 1. **ВОЛЕЙБОЛ** | | |
| Зміст навчального предмета | Діяльність | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності |
| Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.  Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.  Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.  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.  Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.  Передача м’яча двома руками зверху. Прийом м’яча двома руками знизу. Прийом м’яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця  для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач.  Нижня пряма та бокова подача. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової).  Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі за спрощеними правилами. | Фронтальний: обговорення та дискусії  (орієнтовні теми з 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: місце українського волейболу на сучасному етапі; основні правила змагань; значення гравців передньої і задньої ліній; правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри. Заходи щодо попередження травматизму.;  володіє та використовує: 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;  способи пересування по волейбольному майданчику; передачі м’яча двома руками зверху; прийом м’яча двома руками знизу після переміщення;  нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м від сітки;  використовує: рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол;  бере участь: у навчальній грі за спрощеними правилами;  уміє: обирати місця для виконання другої передачі. вибір місця для виконання нижніх подач; виконувати нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м;  пояснює: значення гравців передньої і задньої ліній;  правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри;  розповідає: правила здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової активності;  взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності;  дотримується: правил безпечної поведінки  під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя.  називає: основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні прийому та передачі м’яча; основні складові здоров’я людини;  вміє: боротися, гідно 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 та соціалізації в суспільстві. |
| 1. **ДОДЖБОЛ** | | |
| Зміст навчального предмета | Діяльність | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності |
| Місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор.  Значення для команди точних кидків та ловіння гравцем м’яча.  Правила безпеки на ігровому майданчику. 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 в ускладнених умовах.  Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Кидки м’яча однією рукою зверху.  Кидки м’яча однією рукою знизу. Ловіння м’яча однією рукою знизу після переміщення. Вибір місця для виконання кидка. Вибір місця для ловіння.  Кидки м’яча різними способами. Ловіння м’яча знизу після виконання кидка.  Навчальна гра доджбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Вибивний» та інші. | 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. | Розкриває місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор;  обґрунтовує значення точних кидків та ловіння м’яча;  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 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);  виконує: способи пересування по доджбольному майданчику; кидки м’яча зверху;  ловіння м’яча знизу від стіни, в парах та колонах;  кидки м’яча знизу після переміщення; вибір місця для кидків;  вибір місця для ловіння; кидки м’яча після ловіння;  бере участь: у навчальній грі доджбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх  свідомо ставиться до власного здоров’я та здоров’я інших;  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** | | |
| Зміст навчального предмета | Діяльність | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності |
| Місце міттельшпіля в шашковій партії.  Аналіз дебюту, перехід до мітельшпіля. Завдання гри в міттельшпілі.  Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.  Використовувати „турецький удар”, „коло пошани” у комбінаційній грі в мітельшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри. | Проектна діяльність - «Шашки в країнах світу. Характеристика правил гри»  Пошукова діяльність - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шашки засобами Інтернету.  Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Формування вмінь та навичок основам гри в шашки. | Пояснює зміст гри в шашки; розміщення шашок на дошці з нумерацією полів.  Характеризує: історичні аспекти розвитку гри в шашки,  Розуміє запис партії правила шашкового бою.  Пояснює закономірності мітельшпіля, його місце в шашковій партії;.  Характеризує завдання гри в мітельшпілі; правила бою;  Володіє вмінням використовувати «турецький удар», «коло пошани» у комбінаційній грі в мітельшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.  Виконує ряд комбінацій під час гри в міттельшпілі. |
| Правила проведення змагань з шашок.  Особливі правила бою:  „турецький удар”, „чортове колесо” або „коло пошани”.  Розв’язування шашкових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм.  Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. | Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.  Практичне виконання гри в шашки.  Гра в шашки за допомогою комп’ютерних програм. | Розуміє особливості і правила бою.  Називає правила гри дамками, основні поняття бою ”турецький удар”, „чортове колесо”.  Пояснює правила проведення змагань.  Характеризує позицію виграшу чи нічиї.  Володіє системою гри на виграш (трикутник Петрова, штик Гоняєва).  Дотримується правил поведінки за шашковою дошкою.  Виконує різні комбінації під час гри в ендшпілі. |
| Комбінації в міттельшпілі.  Мотиви комбінації, завдання комбінації в міттельшпілі.  Розгляд шашкових партій майстрів. Позиції, до яких слід прагнути в ендшпілі.  Бачення закінчення партії, її результат.  Правило трикутника Петрова, Штик, Гоняєва.  Дамка проти кількох простих шашок.  Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. | Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шашки).  Індивідуальна творчості командна взаємодія – шлях до креативного успіху  Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, в інших спортивних заходах.  Інтегровані завдання  Гра трьома дамками проти однієї. | Розуміє завдання гри в ендшпілі.  Називає задання комбінацій в міттельшпілі.  Пояснює правило трикутника Петрова; правила проведення змагань; позиції, які виникають у ендшпілі; розв’язок комбінацій з дамками; |
| Дві дамки проти дамки і простої шашки – нічийне закінчення партії.  Розв’язок шашкових діаграм.  Правила проведення змагань з шашок.  Правила поведінки за шашковою дошкою. Вибір ходу. Розв’язування шашкових комбінацій, завдань.  Вправи для відновлення емоційного стану. | Гра „наосліп”.  Гра в шашки за допомогою комп’ютерних програм.  Віртуальні шашки.  Шашкові завдання, етюди.  Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, участь у всеукраїнських заходах. | Удосконалює навички гри в шашки.  Розуміє правила вибору ходу.  Називає кожну виконану комбінацію.  Пояснює кожен свій хід.  Характеризує шашкові задачі, етюди.  Володіє навиками гри „наосліп”; найпростішими навичками комп’ютерної гри в шашки.  Виконує аналіз гри, своїх ходів, не торкаючись шашок, вправи для відновлення емоційного стану.  Дотримується правил гри.  Розв’язує шашкові задачі, етюди.  Вміє оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри.  Контролює самопочуття до, під час та після гри;  власний емоційний стан.  Взаємодіє з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв’язуванні діаграми. |
| 1. **ФУТЗАЛ** | | |  | ***Дотримується*** правил поведінки за шашковою дошкою. |
| Зміст навчального предмета | Діяльність | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності |
| Етапи розвитку футзалу в світі та в Україні. Видатні футзалісти України (чоловіки та жінки). Еволюція правил гри у футзал.  Основні правила гри у футзал. Загальні ігрові положення гри у футзал.  Шкідливі звички та їх вплив на здоров’я та досягнення учня/учениці.  Попередження травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику (спортивному залі).  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.  Вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків; стрибки з поворотами на 90-180[°](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BD%D0%B0%D0%BA_%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B4%D1%83%D1%81%D0%B0). Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» б біг; рухливі ігри  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 з футзалу.  Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)  Побудова підготовки в команді з футзалу  Як краще розподілити обов’язки у команді футзалістів  Квест «Ми за здоровий спосіб життя»  «Думай та біжи»  «Подорож стежками спортивного життя»  Проєктна діяльність з розподілом на групи і команди  Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елементу. | Характеризує сучасний стан футзалу в світі, в Україні;  Називає основні елементи технічних прийомів гри;  Встановлює основні подібності та відмінності правил та гри у футзал;  Пояснює негативний вплив шкідливих звичок на здоров’я та досягнення у спорті.  Дотримується правил безпеки і поведінки під час занять фізичними вправами; техніки безпеки під час уроків з футзалу.  Виконує організовуючі вправи,  Загально розвивальні вправи, різновиди ходьби та бігу, вправи ля розвитку фізичних якостей необхідних у грі футзал:  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, удар носком, удари на точність; 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, збільшуючи швидкість руху;  жонглювання м’ячем: ногою, стегном, головою  Визначає помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів;  Здійснює: маневрування на майданчику:  «відкривання» для прийому м’яча, відволікання суперника, взаємодія з партнерами  Володіє: різними способами передачі м’яча; прийомами м’яча підошвою; відбиранням м’яча; вибором позиції для відкривання в атаці чи перехопленні в захисті.  Бере участь у грі футзал за спрощеними умовами.  Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан. |
| 1. **ПЕТАНК** | | |
| Зміст навчального предмета | Діяльність | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності |
| Поняття: Ставити кулю, вибивати кулю. Два види кидків: стоячи та сидячи.  Виконання кидків. Кидок з верхньою, середньою та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи.  Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи на розтягування; рухливі ігри для розвитку спритності: «Вовк і хорт», «Шило», «У кужмірки», «Кузьмарки», «Панас», «Жмурки»,  «Петре, де ти?», «Кобла», «Хорт», «У бобра»,  «Ой летіла зозуленька», «Море», «Рак-неборак»,  «Вкрасти сало», «Верниголова», «Жук», «Дзвіниця», «Вежа», «Гори» та естафети.  Правила безпеки під час занять фізичними вправами та петанком. Правила здорового способу життя. | Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок.  Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини).  Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку).  Рухова активність – здорова нація. Петанк чи боча - одна із самих популярних ігор на свіжому повітрі в усьому світі.  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, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. | Володіє: місцем знаходження кошонета, кулі;  Розрізняє: два види кидків: сидячи (ставить кулю), стоячи (вибивати кулю);  Виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса (вправи з гімнастичною палицею тощо), сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гирями), черевного пресу, спини; вправи на розтягування; два види кидків: стоячи з різними траєкторіями, сидячи з різними траєкторіями, всі кидки виконуються до кошонета  Бере участь у рухливих іграх з розвитку спритності.  Дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя. |
| 1. **БАСКЕТБОЛ 3х3** | | |
| Зміст навчального предмета | Діяльність | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності |
| Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних  фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.  Місце українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту та олімпійському русі. Амплуа гравців . Правила жеребкування, тривалості гри, час на атаку,  «овертайм», «чек». Порушення правил гри. (командні фоли, неспортивний та  дискваліфікаційний фол) Покарання гравців.  Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста.  Спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності.  Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Поєднання способів пересування.  Пересування гравців без м’яча; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, ведення м’яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника техніку виконання штрафного кидка; обманні рухи ( фінти); протидія нападаючому гравцю з м’ячем.  Перехват м’яча під час передачі.  Ловіння і передачі м’яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м’яча; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри;  Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у баскетбол 3х3, участь у навчальній грі за спрощеними правилами. | Практичне виконання Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри баскетбол 3х3.  Навчання тактичними діями у нападі та захисті.  Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.  Ловіння і передачі м’яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м’яча.  Технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри;  Перехват м’яча під час передачі.  Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри баскетбол 3х3, участь у навчальній грі за спрощеними правилами.  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.  Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)  «Досягнення українських спортсменів, діячів культури і науки як інструмент патріотичного виховання молоді».  «Значення фізичної культури і спорту в житті школяра. Профілактика шкідливих звичок».  Квест «Визнач помилку та виконай правильно».  Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.  «Баскетбол 3х3 – олімпійський вид спорту».  Участь у конкурсах та змаганнях.  участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді. | Знає: місце українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту; правила жеребкування, тривалість гри, час на атаку; склад команди та призначення гравців.  Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри.  Заходи щодо попередження травматизму.  Володіє та використовує:  Спеціальні вправи для розвитку спритності, гнучкості, сили, швидкості, витривалості.  Способи пересування по майданчику; різноманітні пересування в нападі та захисті (з м’ячем і без м’яча); ловіння та передачу м’яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м’яча однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, техніку виконання обманних  рухів; протидію нападаючому гравцю з м’ячем;  Бере участь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами.  Уміє: обирати місця для виконання передачі та кидка.  Пояснює: місце і роль кожного гравця команди, правила жеребкування, тривалості гри, час на атаку, «овертайм», «чек», правил безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри;  Розповідає Правила здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності, рухової активності.  Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.  Дотримується правил безпечної поведінки під час рухової діяльності; правил змагань та принципів здорового способу життя.  Називає основні помилки при здійсненні переміщень, передачі та ловіння м’яча.  Називає основні складові здоров’я людини.  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 та соціалізації в суспільстві. |
| 1. **COOL GAMES** | | |
| Зміст навчального предмета | Діяльність | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності |
| Основи знань із фізичної культури.  Ознайомлення з концепцією Cool Games– яким основним вимогам повинні відповідати естафети, щоб бути включеними до програми Cool Games.  Поглиблене вивчення девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!».  Поглиблене вивчення правил суддівства Cool Games.  Ознайомлення з роботою суддів Cool Games.  Рухливі ігри для активного відпочинку. Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. | Фронтальний: обговорення та дискусії.  Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!  Диференціація учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.  Груповий: участь у Cool Games.  участь учнів/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;  використовувати основні жести та команди суддів Cool Games  Залучає батьків та знайомих до застосування естафет Cool Games під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності  Розуміє: концептуальні основи Cool Games, вміє пояснити їх одноліткам;   * основи роботи судді Cool Games, вміє пояснити рішення; * девіз Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!», наводить приклади реалізації девізу в галузях, не пов’язаних з руховою активністю.   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  Слідкує за успіхами команди свого закладу освіти в всеукраїнських (обласних, регіональних) змагань Cool Games.  Цікавиться перебігом змагань Cool Games, залучає батьків та однолітків до відвідання етапів змагань, активно вболіває за свою команду;  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;  використовувати основні жести та команди суддів Cool Games  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** | | |
| Зміст навчального предмета | Діяльність | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності |
| 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 аспект розвитку регбі-5, в 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, який володіє м’ячем (тач), зривання стрічки (тег)  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** | | |
| Зміст навчального предмета | Діяльність | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності |
| Визначення та обґрунтування використовування вертикального стеку в атаці.  Пояснення для чого і коли робити «фейк».  Техніка виконання кидків хамер і блейд.  Шкідливі звички та їх вплив на здоров’я, досягнення у спорті. Вплив алтимату на зміцнення здоров’я.  Правила безпечної поведінки під час занять алтимат фризбі, засоби запобігання травматизму  Основи спілкування з суперником, вирішування спірних моментів, ввічливість і справедливість.  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  Рухливі ігри, естафети з фризбі. Верхні кидки хамер і блейд.  Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Блискавка», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр», «Зустрічні колонки», «Хліб з маслом» , «Пас в зону», «Дальній пас», «Наздоганялки».  Техніко-тактична підготовка  Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі вертикальний стек; фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону).  Групові дії в захисті: форс на сторону.  Рухливі вправи з диском: «Тренувальний стек»,  «Сієтл».  Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Квадрат»,  «Алтимат нон-стоп». | Практичне виконання кидків та фейків, рухливі вправи з диском, біг та прискорення. Вправи  на роботу в команді. Відпрацювання базових тактик та розбіжок. Алтимат і похідні ігри.  Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, результатів змагань, прикладів поведінки згідно Духу гри, тактик тощо) для використання командою чи класом на уроках з алтимат фризбі.  Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)  Дух гри.  Основи спілкування з суперником, вирішування спірних моментів, ввічливість і справедливість.  Вплив алтимату на зміцнення здоров’я.  Важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям.  Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у естафетах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алимат фризбі. | Знає: основні правила гри в алтимат фризбі, основи спілкування з суперником, поняття «фейк» розкидуючого; характеристику цілей захисту, поняття «форс»  Володіє та використовує: кидки бекхенд,  форхенд на відстань 5-15м, верхніми кидками хамером і блейдом на відстань 5-15м;  кидками бекхенд, форхенд із кроком не опірною ногою у напрямку від маркера; с- подібну техніку прийому диску двома руками стоячи на місці; прийом диску технікою  «Бутерброд» стоячи на місці та в русі на швидкості; навички швидкого будування вертикального стеку одразу після пулу, основними тактиками відкривання із вертикального стеку;  Пояснює: правила гри; порушення в процесі гри та правил їх вирішення; основні елементи техніки; поняття Духу Гри.  Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час гри в алтимат.  Дотримується правил безпечної поведінки під час занять з алтимат фризбі; правил гри.  Розповідає про мету гри, принципи поведінки за Духом Гри, основні рухливі вправи з диском.  Називає основні елементи кидків фризбі: бекхенд, форхенд; верхні: хамер і блейд;  важливість і основні поняття Духу гри; базові засади атаки і захисту.  Вміє: грати за правилами, орієнтуватися на полі, концентруватися на обмеженнях і приймати виважені рішення; вирішувати  спірні моменти керуючись Духом гри; робити згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання, проходити командні естафети.  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, негативний вплив  шкідливих звичок на здоров’я учнів та досягнення у спорті. |

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
* 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 6 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.

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)