**Фізична культура 5 клас  клас**

У 2022/2023 навчальному році вивчення предмета «Фізична культура» у 5-х класах НУШ здійснюється за [модельною навчальною програмою](https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kul-tura/), в інваріантній складовій навчального плану на його проведення передбачено 3 години на тиждень.

Навчальна програма побудована за модульною системою та містить:

* інваріантну (обов’язкову) складову, яка включає модуль «теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка». Його зміст реалізується на кожному уроці;
* варіативну складову. Вони структурують засоби фізичної культури та не являються окремими темами для вивчення, програма кожного модуля містить методичні вказівки щодо його використання.

З метою визначення динаміки фізичної підготовленості учнів у вересні-жовтні рекомендується провести тестування рівня розвитку основних фізичних якостей (з урахуванням їхнього віку та статі), а саме:

* швидкість: біг 30 м (с);
* витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м);
* гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см);
* сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
* спритність: човниковий біг 4×9 м (с);
* швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см);
* метання малого м’яча на дальність (м) тощо.

Різновиди тестів можуть змінюватися в залежності від планів вчителя та потреб школярів.

Змістове наповнення варіативної складової заклад освіти добирає самостійно, на вибір учнів упродовж року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів. Для викладання протягом чверті/триместру визначаються 3-4 варіативні модулі, які набрали найбільшу кількість уподобань учнів.

З метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку навчального періоду доцільно проводити цикл із 6-9 ознайомчих уроків з використанням одночасного або позмінного, колового методів. Бажано на окремих уроках виділяти більше часу на вивчення одного з модулів, а на наступному уроці – іншого. У процесі уроків учні можуть вільно змінювати обраний варіативний модуль, що дозволить знайти «свій» і підвищить мотивацію до уроків фізичної культури.

Розклад уроків має враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, доцільно чергувати протягом дня і тижня предмети природничого і гуманітарного циклів з уроками мистецтва, технологій та фізичної культури. Під час складання розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

Під час уроку фізичної культури у спортивній залі мають перебувати учні одного класу, планування уроків з фізичної культури для двох і більше класів одночасно, є порушенням [Санітарного регламенту](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20" \l "Text" \t "_blank). У разі крайньої необхідності проведення уроку фізичної культури у декількох класах одночасно, в одній спортивній залі чи майданчику мають перебувати учні однієї вікової групи. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Відповідно до [Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09" \l "Text" \t "_blank) учні розподіляються на такі групи:

* основна група. У цій групі навчання проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку школярів;
* підготовча група. Учні цієї групи відвідують обов’язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї модельної навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря;
* спеціальна медичної групи. Школярі відвідують обов’язкові уроки фізичної культури, але виконують коригувальні вправи та вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Незалежно від рівня фізичного розвитку, медичної групи чи тимчасового звільнення від фізичних навантажень школярі мають бути обов’язково присутніми на уроках фізичної культури.

У структурі основної частини уроку доцільно виділяти складову частину засобів інваріантного модулю Під час занять рекомендується застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації, цілеспрямовану розмаїтість структури і форм, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв’язку «учитель-учень», високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо).

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ мають бути спрямовані на формування компетентностей, підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. Учні можуть узгоджувати із вчителем індивідуальну програму самостійних занять в позанавчальний час з різних варіативних модулів чи інших безпечних видів рухової активності. Такі самостійні заняття надають школярам додаткові бонуси при оцінюванні освітніх досягнень.

Наприкінці кожної чверті/триместра в закладі освіти проводяться фізкультурно-оздоровчі масові заходи за програмою Всеукраїнської учнівської ліги «Здорова Україна» (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів закладу освіти і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. Вона проводиться у декілька етапів:

* «Ліга дружніх»: заходи проводиться в кожному класі закладу або декількох класах одного віку, їхні склади не можуть змінюватися на наступних етапах;
* «Ліга сміливих»: заходи організовуються колективами двох не надто віддалених один від одного закладів освіти (партнерів – суперників);
* «Перша ліга»: заходи організовуються в територіальній громаді, районі, місті (беруть участь усі команди, які взяли участь у попередній лізі);
* «Вища ліга» (обласний етап): заходи проводяться між усіма командами, які пройшли відбір «Першої ліги» з усіх територіальних одиниць;
* «Суперліга»: змагання проводяться між усіма командами, які отримали право представляти свою область у «Вищій лізі» з визначених варіативних модулів. Переможець «Суперліги» визначається за олімпійською системою (play off).

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

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

1. Формулювання об’єктивних і зрозумілих для учнів освітніх цілей.
2. Ознайомлення учнів із критеріями оцінювання.
3. Створення ефективного зворотного зв’язку.
4. Забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання.
5. Забезпечення можливості й уміння учнів аналізувати власну діяльність (рефлексія).
6. Коригування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання.

Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання здійснюють за 12-бальною системою (шкалою). У Свідоцтві досягнень відображають результати навчальних досягнень учнів 5-6 класу з фізичної культури, яка заповнюється класним керівником за результатами спостережень, проведених спільно з вчителями-предметниками. Упродовж року вчителю фізичної культури рекомендовано позначати особливо виражені наскрізні вміння учня, зокрема:

* вияв інтересу до навчання;
* розуміння отриманої інформації, прочитаного;
* вміння висловлювати власну думку, критично та системно мислити;
* логічно обґрунтовувати власну позицію;
* діяти творчо, виявляти ініціативу у процесі навчання;
* конструктивно керувати емоціями;
* оцінювати ризики, приймати рішення, розв’язувати проблеми;
* співпрацювати з іншими з метою заохочення подальшого розвитку відповідних умінь.

Заповнення графи «Характеристика результатів навчання» заповнюється з урахуванням фіксованих у класних журналах результатів досягнень учнів упродовж навчального року. У класних журналах і в Свідоцтві перед виставленням підсумкової оцінки рекомендується зазначати першу літеру рівня досягнень («В» – високий, «Д» – достатній, «С» – середній, «П» – початковий) або за допомогою виставлення відповідних балів.

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

**6-11 класи**

У 2022/2023 навчальному році [типовими освітніми програмами](https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/tipovi-osvitni-programi-dlya-2-11-klasiv" \t "_blank) на вивчення предмета «Фізична культура» у 6-11 класах передбачено 3 години (у 10-11 класах профільного  рівня – 6 годин).

Навчальні програми побудовані за модульною системою і містять інваріантну (теоретико - методичні знання та загальна фізична підготовка) та варіативну складову, яка складається з модулів. Критеріями відбору варіативних модулів у навчальних програмах  є:

* наявність матеріально-технічної бази;
* регіональні спортивні традиції;
* кадрове забезпечення;
* бажання учнів, яке визначається обов’язковим опитуванням.

Перед початком навчального року шкільне методичне об’єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі, на їх опанування відводиться приблизно однакова кількість годин. За потреби, у межах одного варіативного модуля можна включити навчальний матеріал, передбачений на два роки навчення.

Враховуючи вплив на учнів умов воєнного стану, у 2022/2023 навчальному році рекомендується збільшити період адаптації учнів до фізичних навантажень за рішенням педагогічної ради та наказом директора школи. Потрібно максимально використовувати можливість проведення уроків фізичної культури на пришкільних спортивних майданчиках та локаціях активних парків (при наявності поблизу закладу освіти). Невиконання нормативів з причин, незалежних від учнів, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).

2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

За рішенням педагогічної ради при оцінюванні учнів дозволяється враховувати результати їх навчання з відповідних видів спорту у позашкільних закладах.

Наприкінці кожної чверті в закладі освіти рекомендується проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи (ігри, змагання, челенджі, квести тощо) за участю всіх учнів, долучати до них батьків школярів та жителів громади.