

Фізична культура

навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів

1 – 4 класи

Пояснювальна записка

Навчальна дисципліна «Фізична культура» – самостійна галузь діяльності у соціокультурному просторі й викладається у загальноосвітніх навчальних закладах як окремий предмет.

Інваріантна частина Типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні, і є однаковою для всіх загальноосвітніх навчальних закладів незалежно від підпорядкування та форми власності.

Основна мета предмета «Фізична культура» – набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета предмету «Фізична культура» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;
- збереження та зміцнення здоров'я школярів;
- формування загальних уявлень про:
 - фізичну культуру, її значення в житті людини, збереженні та зміцненні здоров'я, фізичного розвитку;
 - історичну спадщину та сьогодення спорту;
- забезпечення оптимального для кожного учня рівня фізичної підготовленості;
- формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- реалізація комунікативної функції фізичного виховання;
- формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до оточуючої дійсності.

Змістом предмета «Фізична культура» у початковій школі є рухова активність із загальнорозвивальною спрямованістю. Він спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: **соціальних** (здатність до співробітництва, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), **мотиваційних** (формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах) та **функціональних** (здатність до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється.

У даній програмі ключові компетентності виступають індикаторами – результатами навчальних досягнень. Тому державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів являють собою сукупність ключових компетентностей і відображають базовий зміст програми.

Основними компонентами змісту предмета «Фізична культура» є:

- **інформаційний**, що поєднує в собі знання про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмету на пріоритетний розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, основні умови і способи його збереження та зміцнення ;

- **операційний**, що поєднує в собі підходи до засвоєння учнями цінностей фізичної культури, визначає орієнтацію практичних методик на розвиток пізнавальної і творчої активності школярів та реалізацію диференційованого підходу;

- **мотиваційний**, що поєднує в собі знання основ збереження й зміцнення здоров'я, створення умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, задоволення соціально-значущих і особистісно орієнтованих потреб.

У програмі вимоги викладені у певній послідовності з урахуванням ускладнення видів діяльності учнів (репродуктивна, продуктивна, творча); особливостей психічних процесів; особливостей діяльності учня залежно від характеру знань, які засвоюються. Зважаючи на це, державні вимоги задекларовані за мірою ускладнення: «називає», «розпізнає», «пояснює», «характеризує», «виконує», «використовує», «володіє», «дотримується».

Програма розроблена за моделлю «на базі стандартів» відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 462 від 20.04.2011 р. Вона робить акцент на розвиток навичок мислення, міжособистісних відносин, творчої співпраці всіх учасників навчально-виховного процесу і покликана сприяти системним реформам національної освіти, процесам її інтеграції до європейського та всесвітнього освітнього простору.

При розробці навчальної програми «Фізична культура» враховані основні вимоги до складання навчальних програм:

- **узгодженість зі стандартами галузі:**
 - відповідність мети, завдань і змісту;
 - відповідність загальним дидактичним принципам;
 - відповідність вибору методів навчання структурним компонентам змісту навчання (розуміння притаманних предмету основних понять, закономірностей тощо; значимість засвоєного у розвитку особистості);
- **придатність для всіх учнів:**
 - врахування вікових особливостей;
 - врахування статевих особливостей;
 - врахування регіональних (місцевих) особливостей;
 - врахування рівня здатності учнів;
- **наступність і прогрес:**
 - наступність змісту (для 1-х – 4-х і 5-х – 9-х класів);
 - наступність досягнень (для 1-х – 4-х і 5-х – 9-х класів);
- **зручність використання:**
 - ступінь деталізації;
 - доступність розуміння підходу до побудови програми;
 - доступність термінів, що використовуються;
 - доступна для непрофесіоналів мова написання.

Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є **рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю**.

Програма предмета “Фізична культура” складається з пояснювальної записки і таких розділів:

I. Основи знань з фізичної культури.

II. Способи рухової діяльності:

- вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики;
- вправи для оволодіння навичками пересувань;
- вправи для опанування навичками володіння м'ячем;
- стрибкові вправи;
- ігри для активного відпочинку;
- вправи для розвитку фізичних якостей;
- вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

III. Додатки (за бажанням вчителя):

- Використання бальної оцінки в системі педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів.

- Умови виконання вправ для визначення резервних можливостей учнів.

- Орієнтовні показники динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів 1-х, 2-х, 3-х і 4-х класів (результат на кінець навчального року).

- Показники рухової компетентності учнів за період навчання з першого по четвертий клас.

Варіативний модуль:

- Лижна і ковзанярська підготовка.
- Плавання.
- Хореографія.

Виходячи з назви освіти у 1-х – 4-х класах – «початкова загальна освіта» – у програмі навчальний матеріал розподілений не за видами спорту, а за способами рухової діяльності, що дає змогу школярам опанувати основами рухових дій, які у подальшому можуть удосконалюватися у будь-якому виді спорту, обраному учнем.

До вправ для формування культури рухів з елементами гімнастики увійшли вправи основної гімнастики, організуючі вправи, елементи акробатики, вправи корегувальної спрямованості та ті, що пов'язані із незвичним положенням тіла у просторі.

Вправи для оволодіння навичками пересувань забезпечують формування життєвонеобхідних ходьби, бігу, танцювальних кроків, способів лазіння та перелізання, пересування на лижах та ковзанах, плавання. У разі відсутності умов для проведення лижної, ковзанярської підготовки або плавання, навчальні години використовуються для вивчення інших складових програми.

Вправи для опанування навичками володіння м'ячем включають елементи володіння малим і великим м'ячем, які в подальшому дозволять оволодіти навичками метань та основами спортивних ігор: волейболу, гандболу, баскетболу, футболу тощо.

Стрибкові вправи об'єднують види стрибків: зі скакалкою, стрибки у глибину, у висоту, у довжину, опорні стрибки.

Ігри для активного відпочинку (рухливі й народні ігри) систематизовані за відповідними видами рухової діяльності. Водночас, враховуючи різнобічну спрямованість ігрового матеріалу й комплексний підхід у розвитку фізичних здібностей, його можна вводити в уроки, на яких формуються навички з різних видів рухової діяльності. Крім того, цей розділ містить основи туризму (4 клас). Усі компоненти цього розділу спрямовані на формування в учнів умінь і навичок, які вони можуть використовувати під час активного відпочинку.

Вправи для розвитку фізичних якостей систематизовані за ознаками функціональної дії для розвитку певних фізичних здібностей. Це дозволить вчителю підбирати необхідні вправи, розробляти на їхній основі різноманітні комплекси, використання яких дозволить планувати навантаження і забезпечувати наступність у розвитку основних фізичних якостей.

Використання вправ для формування постави і профілактики плоскостопості досягає позитивного ефекту за умови багаторазового повторення правильного положення тіла у різних вихідних положеннях та під час пересування.

Порушення постави визначається візуально: під час зовнішнього огляду перевіряють висоту розміщення плечових ліній, нижніх кутів лопаток. Асиметрію лопаток визначають і за допомогою вимірів сантиметровою стрічкою методом “трикутник”: дитина перебуває у своїй звичайній позі, а вимірюють сантиметровою стрічкою такі показники: від VII шийного хребця (який найбільше виступає) до нижнього кута лівої та правої лопатки. Якщо постава фізіологічно нормальна, то ці відстані рівні.

До цього розділу увійшли вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобно-м'язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів.

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, програма дозволяє планувати комплексні уроки, які дають можливість включати в урок різнопланові фізичні вправи, що підвищують зацікавленість та емоційний стан учнів.

Навчати молодших школярів руховим діям доцільно, застосовуючи переважно ігровий метод. Це сприятиме створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Теоретичний матеріал тісно пов'язаний із практичним. Він передбачає формування в учнів основ знань про особисту гігієну, загартування, самоконтроль, організацію найпростіших форм самостійних занять фізичними вправами, історію та сьогодення олімпійського руху. Надання теоретичних знань здійснюється у процесі уроків фізичної культури.

З метою визначення вихідних даних (вересень-жовтень) та динаміки фізичної підготовленості учнів проводиться визначення їх резервних можливостей за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей:

- швидкості – біг до 30 м (залежно від віку і статі);
- витривалості – біг, спортивна ходьба або змішане пересування на довгі дистанції (залежно від віку і статі);
- гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи ;
- сили – підтягування у висі та у висі лежачи;
- спритності – “човниковий” біг 4 x 9 м з перенесенням предмета;
- швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця.

Визначення резервних можливостей учнів рекомендується здійснювати декілька разів протягом навчального року. Види діяльності та час для його проведення вчитель обирає з урахуванням пори року, матеріально-спортивної бази школи. Наведені вище види вправ можуть бути доповнені іншими вправами (на розгляд учителя). Орієнтовні показники динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів 1-х, 2-х, 3-х і 4-х класів (результат на кінець навчального року) надані у додатку 3.

Відповідно до завдань навчальної програми, підвищення мотивації учнів до самовдосконалення рекомендується застосовувати такі компоненти визначення:

п/п	Компонент визначення	% у визначенні навчальних досягнень	Спосіб оцінювання
.	Ставлення до уроків, відвідування, участь, підготовленість до уроку	10 %	Спостереження вчителя
.	Навички і вміння, визначені навчальною програмою, вміння застосовувати їх в ігрових ситуаціях	20 %	Моніторинг, спостереження вчителя, самооцінювання (починаючи з 3 класу)

	Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість)	20 %	Моніторинг
	Особистий прогрес учня у показниках фізичної підготовленості	20 %	Моніторинг
	Знання та їх застосування на практиці (основні поняття, визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо)	15 %	Спостереження вчителя, самооцінювання (починаючи з 3 класу)
	Поведінка: соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та у позаурочних заходах	15 %	Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, самооцінювання (починаючи з 3 класу)
	ВСЬОГО:	100 %	

Оцінювання навчальних досягнень учнів 1-х – 4-х класів здійснюється вербально. Орієнтовні показники рухової компетентності учнів, поданих у додатку 4, містять результати, що характеризують належний («безпечний») рівень умінь і навичок школярів певного віку.

Програма передбачає реалізацію змісту обсягом трьох годин на тиждень. У ній не подається точна кількість годин на вивчення тих чи інших розділів. Враховуючи рівень фізичної підготовленості учнів, їх інтереси та здібності, стан матеріально-спортивної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель самостійно виділяє певну кількість годин на вивчення складових кожного виду рухової діяльності.

Зважаючи на регіональні особливості й умови навчання на місцях, в реалізацію змісту базової програми допускається внесення змін і доповнень обсягом не більше 20–30 % від загальної кількості годин.

За наявності відповідних умов учитель має право використовувати навчальний матеріал з плавання, лижної та ковзанярської підготовки, хореографії (відповідно до варіативної програми схваленою МОН).

Регіональні програми з доповненнями та змінами погоджуються з обласними, Київським міським управліннями освіти і науки державних адміністрацій і надсилаються для затвердження у відповідному порядку до Міністерства освіти і науки України.

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок. На уроках фізичної культури здійснюються міжпредметні зв'язки з історією, музикою, хореографією, основами здоров'я та іншими предметами.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, статі, рівня фізичного розвитку та підготовленості;
- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання і виховання та здійснення міжпредметних зв'язків;
 - забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної та інструктивної спрямованості;
 - формування в учнів умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з фізичної культури є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості й активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості. Творче використання на уроках фізичної культури цих дидактичних принципів вимагає застосування адекватних методів навчання.

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, уроки фізичної культури повинні викликати в учнів позитивні емоції, з цією метою необхідно творчо використовувати ігрові методи, музичний супровід, сучасні комп'ютерні технології тощо.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі (узимку в тиху погоду при температурі не нижчій – 12 градусів). У приміщенні, де проводяться уроки фізичної культури, температура повітря має бути не нижча +14 градусів.

У теплу погоду на відкритому повітрі та у спортивному залі форма одягу учнів – спортивні труси, футболка, спортивне взуття, у прохолодну погоду – спортивний костюм, спортивне взуття.

За результатами медичного огляду школярі тимчасово розподіляються на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи. Всі вони відвідують обов'язкові уроки, але виконують загальнорозвивальні й коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням (індивідуальний підхід) та ті, які їм не протипоказані.

На сучасному етапі розвитку освіти в Україні взаємини між учасниками навчально-виховного процесу ґрунтуються на принципах педагогіки співробітництва, що передбачає взаємну довіру, взаємоповагу, що сприяють вирішенню завдань фізичного виховання учнів сучасної школи.

Комплексне вирішення завдань фізичного виховання школярів – справа всього педагогічного колективу, що здійснюється відповідно до Положення про організацію фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах (наказ МОН України від 02.08.2005 № 458) і Системи організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах (наказ МОН України від 21.07.2003 № 486).

1 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до навчальних досягнень учня/учениці
<p><u>I. Основи знань з фізичної культури:</u> Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Життєво важливі способи пересування людини. Постава як основа здоров'я. Режим дня. Особиста гігієна. Спортивний одяг і взуття. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури. Олімпійські ігри. Правила безпечної поведінки на уроках фізкультури.</p> <p><u>II. Способи рухової діяльності</u></p> <p>1. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>організовуючі вправи:</i> • <i>загальнорозвивальні вправи:</i> • <i>положення тіла у просторі:</i> - сідли, • <i>упори,</i> • <i>виси,</i> • <i>елементи акробатики: групування;</i> • <i>вправи на релаксацію;</i> 	<p>Учень/ учениця: має уявлення: про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я; про значущість правильної постави; режим дня; про зародження Олімпійських ігор; називає: життєво важливі способи пересування людини; предмети спортивного одягу та взуття; де і коли зародилися Олімпійські ігри;</p> <p>виконує: <i>організовуючі вправи:</i> стійки, шиккування, розмикання і змикання; <i>загальнорозвивальні вправи:</i> без предмета (імітаційного характеру), із гімнастичною палицею, з прапорцями, з м'ячами, із скакалкою; комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; комплекс ранкової гігієнічної гімнастики; комплекс фізкультурної паузи; <i>положення тіла у просторі:</i> <i>сідли</i> (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги); <i>упори</i> (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах); <i>виси</i> (стоячи, лежачи); <i>елементи акробатики:</i> групування (сидячи, лежачи), переكاتи в групування, перекид боком; <i>вправи на релаксацію:</i> «Лінива кішечка»; «Пустівні щічки»; «Лимон»; «Палуба»; «Пташки» тощо; дотримується: правил рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури;</p>
<p>2. Вправи для оволодіння навичками пересувань: <i>ходьба;</i></p> <p><i>біг;</i></p>	<p>Учень, учениця: виконує: <i>ходьбу:</i> на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою»; ходьбу на підвищеній опорі (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук, чергуючи з присіданнями, нахилами; <i>біг:</i> з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок,</p>

<p><i>танцювальні кроки;</i></p> <p><i>лазіння та перелізання;</i></p>	<p>із зміною напрямку; із різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 x 9 м; біг з високого старту до 30 м; біг до 500 м; чергування ходьби та бігу до 1000 м;</p> <p><i>танцювальні кроки:</i> комплексні ритмічні вправи: повороти, нахили тулуба у поєднанні з різними кроками під музичний супровід: приставний крок, перемінний крок, кроки на півпальцях під музичний супровід, кроки з витягнутою стопою, «маятник» тощо; танцювальні імпровізаційні вправи;</p> <p><i>лазіння</i> по горизонтальній та похилій (кут 20 градусів) гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах; по гімнастичній стінці у різних напрямках;</p> <p><i>перелізання</i> через перешкоду, висотою до 80 см; підлізання під перешкодою;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час виконання видів пересувань.</p>
<p>3. Вправи для опанування навичками володіння м'ячем</p> <p>- <i>вправи з малим м'ячем</i> (тенісним або гумовим);</p>	<p>Учень/учениця: виконує:</p> <p><i>вправи з малим м'ячем:</i> тримання м'яча, підкидання м'яча правою і лівою рукою; ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку від стіни, підлоги; метання м'яча правою і лівою рукою із-за голови, стоячи на місці; метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8-10 м;</p>
<p>- <i>вправи з великим м'ячем</i> (гумовим, футбольним №3, волейбольним, для міні-баскетболу);</p>	<p><i>вправи з великим м'ячем:</i> тримання м'яча; підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги; передавання м'яча з рук у руки у колі, в колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами; перекидання м'яча у парах; удари м'яча об підлогу однією та двома руками; ведення м'яча на місці правою і лівою рукою; ведення м'яча носком у кроці; зупинка м'яча, що котиться підшоною; ведення м'яча носком; удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять з м'ячем</p>
<p>4. Стрибкові вправи:</p> <p><i>стрибки;</i></p> <p><i>стрибки зі скакалкою;</i></p> <p><i>стрибки в глибину;</i></p> <p><i>стрибки у висоту;</i></p> <p><i>стрибки у довжину з місця поштовхом двома ногами</i></p>	<p>Учень/учениця:</p> <p>виконує:</p> <p><i>стрибки</i> на місці на одній, двох ногах, з поворотами праворуч, ліворуч, кругом; з просуванням вперед, назад, у присіді правим та лівим боком;</p> <p><i>стрибки зі скакалкою:</i> стрибки поодиночі, парами через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад; стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед;</p> <p><i>стрибки в глибину</i> з висоти до 40 см з м'яким приземленням; зіскок із гімнастичної лави вигнувшись;</p> <p><i>стрибки у висоту</i> через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, з прямого розбігу; застрибування на підвищену опору (3-4 мати, складені один на одній) і зістрибування вигнувшись;</p> <p><i>стрибки у довжину</i> з місця поштовхом однієї, двох ніг;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять стрибковими вправами.</p>

<p>5. Ігри для активного відпочинку: <i>рухливі ігри</i></p>	<p>Учень/ учениця: <i>бере участь у рухливих іграх та застосовує їх під час активного відпочинку:</i> <i>для вправ у формуванні культури рухів:</i> “Слухай сигнал”, «Театр звірів», «Життя лісу», «Літає – не літає», “На свої місця”, «Швидко стати в шеренгу», “Переліт птахів”, “Секретне завдання”, “Тихо-гучно”; «Мандрівка оплесків»; <i>для вправ у формуванні навички пересувань:</i> «Ой, у полі жито», “По гриби”, “До своїх прапорців”, “Ми весела дітвора”, “Виклик номерів”, “Вовк у канаві”, “Будиночки”, “Іподром”, “Горобці й ворони”, “Ловіння мавп”; «Садіння картоплі»; <i>для опанування навички оволодіння м'ячем:</i> “Хто влучніше?” “Гравець у колі”, “Влучно в ціль”, “Хвостики “Жонглер”, “Передав – сідай!”, “Займи вільне коло”, «Приборкувач м'яча»; «Гарячий м'яч»; «Вибивний» (із м'яким м'ячем), «Донеси м'яч»; <i>для стрибкових вправ</i> – “Хто більше?”, “Стрибунці-горобчики”, “Стрибки по “купинах”, «Через зони»; дотримується: правил рухливих ігор та безпеки під час їх проведення</p>
<p>6. Вправи для розвитку фізичних якостей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>сили;</i> - <i>швидкості;</i> - <i>витривалості;</i> - <i>гнучкості;</i> - <i>координації.</i> 	<p>Учень/учениця: застосовує: <i>вправи для розвитку:</i></p> <p><i>сили:</i> вправи з подоланням власної ваги на похилій площині; лазіння в упорі на колінах та упорі присівши, перелізання через перешкоди з опорою на руки; підтягування у висі лежачи та у висі, згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги, вистрибування вгору із присіду;</p> <p><i>швидкості:</i> повторний біг 3-4 x 10 м; біг в упорному положенні; прискорення з різних вихідних положень; біг на місці з максимальною частотою кроків;</p> <p><i>витривалості:</i> біг почергово з ходьбою, пересування на лижах; біг на дистанцію до 400 м;</p> <p><i>гнучкості:</i> махові рухи руками і ногами у різних напрямках з амплітудою, що поступово збільшується, нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, пружинячі нахили у положенні сидячи; викрути рук з гімнастичною палицею, пружинячі рухи у широкій стійці, «напівшпагат»;</p> <p><i>координації,</i> пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі, подолання природних перешкод; пересування із зупинками за зоровим і слуховим сигналами, під час пересування раптові зупинки у заданій позі за сигналом, “човниковий” біг 4 x 9 м, 3 x 10 м; рухливі народні ігри та естафети;</p> <p>дотримується: умов і правил безпеки виконання вправ.</p>
<p>7. Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>загальнорозвивальні вправи без</i> 	<p>Учень/учениця: виконує: <i>загальнорозвивальні вправи без предметів на місці:</i> вправи для м'язів: нахили та повороти голови;</p>

<p><i>предметів на місці</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - загальнорозвивальні вправи в русі; - загальнорозвивальні вправи з предметами; - вправи на відчуття правильної постави; - вправи для профілактики плоскостопості 	<p>вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи, сидячи, лежачи: нахили вперед, в сторони, назад, повороти тулуба, пружинячі рухи; для м'язів живота з вихідного положення лежачи на спині, животі, підйом з положення лежачи в положення сидячи; для м'язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі; для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості культових суглобів: присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг в сторони з різних вихідних положень, вправи на рівновагу; загальнорозвивальні вправи в русі: різновиди ходьби, бігу, стрибки, вправи на координацію. загальнорозвивальні вправи з предметами: викрути рук зі скакалкою, з гімнастичною палицею; вправи на відчуття правильної постави: біля вертикальної осі, гімнастичної стінки, біля дзеркала; вправи для профілактики плоскостопості: ходьба на носках, з перекатами з п'ят на носки, "гусінь", ходьба, біг, стрибки; дотримується: вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави.</p>
---	---

2 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до навчальних досягнень учня/учениці
------------------------------------	---

I. Теоретико-методичні знання

Фізичні вправи – обов'язкова частина побуту стародавніх людей. Фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток (формування правильної постави). Основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість. Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилини та фізкультурні паузи, їх значення. Загартування як засіб зміцнення здоров'я. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами. Олімпійські ігри Стародавньої Греції.

II. Способи рухової діяльності

1. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики:

- *організовуючи вправи;*

- *загальнорозвивальні вправи;*

- *положення тіла у просторі:*
- *сиди;*

- *упори;*

- *виси;*

- *елементи акробатики;*

- *вправи на релаксацію;*

Учень/учениця:

має уявлення:

про фізичні вправи як обов'язкову частину побуту стародавніх людей; про фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток (формування правильної постави); про загартування як засіб зміцнення здоров'я; про учасників стародавніх Олімпійських ігор та нагородження олімпіоніків;

називає:

основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість;

пояснює:

значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних хвилин та фізкультурних пауз;

застосовує:

фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня;

дотримується:

правил рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами;

виконує:

організовуючі вправи: перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по два і навпаки за розподілом; перешикування із колони по одному в колону по три (чотири) способом послідовних поворотів ліворуч за раніше позначеними орієнтирами;

загальнорозвивальні вправи: для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; комплекси ранкової гімнастики без предмета (імітаційного характеру), з гімнастичною палицею, прапорцями, м'ячем, скакалкою; комплекси фізкультурних пауз та фізкультурних хвилин;

положення тіла у просторі:

сиди (кутом, з нахилом уперед, на правому (лівому) стегні); *упори* (лежачи на стегнах, лежачи на передпліччях);

виси (вис на зігнутих руках, вис стоячи позаду, вис зависом однією ногою, вис зависом двома ногами), підтягування у висі, у висі лежачи;

елементи акробатики: переكاتи в групуванні; перекид вперед; стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами;

вправи на релаксацію: «Повітряна кулька»; «Незвичайна веселка»; «Сопілочка»; «Пташки»; «Метелик» тощо.

<p>2. Вправи для оволодіння навичками пересувань: <i>ходьба;</i></p> <p><i>біг;</i></p> <p><i>танцювальні кроки;</i></p> <p><i>лазіння та перелізання</i></p>	<p>Учень/ учениця: виконує: <i>ходьбу:</i> “протиходом”, “змійкою”; із зупинкою за сигналом; із вантажем (мішечки) на голові; ходьбу по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком, на носках (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук почергово з поворотами, присіданнями; <i>біг:</i> із зміною напрямку, спиною уперед; із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами; пересування приставними кроками правим, лівим боком; “повторний” біг 3 x 10 м; різновиди “човникового” бігу 4 x 9 м; біг до 30 м з високого старту; біг почергово з ходьбою до 1000 м; <i>танцювальні кроки:</i> ритмічні завдання, крок з носка, крок з каблука з чергуванням вправ на рухи корпусу під музичний супровід; переступання, крок польки, танцювальні імпровізаційні вправи; <i>лазіння:</i> по похилій лаві, встановленій під кутом 45 градусів, в упорі присівши; підтягування у положенні лежачи на горизонтальній та похилій гімнастичній лаві однойменним і різнойменним способом; по гімнастичній стінці вгору і вниз різнойменним способом; <i>перелізання</i> через перешкоду висотою до 100 см;</p>
<p>3. Вправи для опанування навичками володіння м'ячем <i>вправи з малим м'ячем</i> (тенісним або гумовим);</p> <p><i>вправи з великим м'ячем</i> (гумовим, футбольним №3, волейбольним для міні-баскетболу);</p>	<p>Учень/ учениця: виконує: <i>вправи з малим м'ячем:</i> метання малого м'яча у щит (1 x 1 м) з відстані 8-10 м на висоті 2-3 м; метання малого м'яча у горизонтальну ціль шириною 2 м з відстані 6-8 м; метання малого м'яча із-за голови на дальність;</p> <p><i>вправи з великим м'ячем:</i> кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках), передачі м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча з одночасними кроками правою та лівою рукою; зупинки м'яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні, удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться; ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійок);</p> <p>дотримується: правил безпеки на заняттях із застосуванням м'ячів.</p>
<p>4. Стрибкові вправи:</p> <p><i>стрибки</i></p> <p><i>стрибки зі скакалкою</i></p>	<p>Учень/ учениця: виконує: <i>стрибки:</i> на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів, по «купинах», вистрибування з присіду; <i>стрибки зі скакалкою:</i> на двох ногах, на двох ногах із проміжними стрибками на місці; поперемінно відштовхуючись ногами на місці, обертаючи скакалку вперед; стрибки через довгу скакалку, яка обертається</p>

<p><i>стрибки у глибину</i></p> <p><i>стрибки у висоту</i></p> <p><i>стрибки у довжину</i></p>	<p>вперед;</p> <p><i>стрибки у глибину:</i> з висоти до 80 см з м'яким приземленням; різко вигнувшись з висоти 60-80 см;</p> <p><i>стрибки у висоту:</i> стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами; стрибки у висоту з прямого розбігу (через гумову мотузку); застрибування на підвищену опору поштовхом однієї та двох ногами;</p> <p><i>стрибки у довжину:</i> з місця поштовхом однієї та двох ніг; стрибки у довжину із присіду в присід;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять стрибками</p>
<p>5. Ігри для активного відпочинку: <i>рухливі ігри</i></p>	<p>Учень/учениця: <i>бере участь у рухливих іграх та грає в них під час активного відпочинку:</i></p> <p><i>для вправ у формуванні культури рухів:</i> “Заборонений рух”, “Світлофор”, “Подоляночка”, “Мак”, “Дрова”; «Жива скульптура»; «Повтори за мною»;</p> <p><i>для вправ для оволодіння навички пересувань:</i> “Космонавти”, “Гуси”, “Сірий кіт”, “Альпіністи”, “Виклик номерів”, “Бездомний заєць”, “Посадка картоплі”, естафети; «Винахідливе коло»;</p> <p><i>для стрибкових вправ – “Грибок”, “Через купини та пеньки”, “Вовк у канаві”, “Зайці у городі”;</i></p> <p><i>для опанування навички оволодіння м'ячем:</i> «Гонка м'ячів», «М'яч сусіду», «М'яч середньому», «Влучно в ціль», «Найкраща пара»; «Влучно в обруч»; зимові ігри: «Сніжки», «Кинь далі!», «Перебіжками зі сніжками», «Біг по слідах», «Вежі», «Білі ведмеді», «Кинь далі!», «Швидкі та влучні», «Сніжкова естафета» - групова гра з призами;</p> <p>дотримується : правил рухливих ігор та правил безпеки під час їх проведення</p>
<p>6. Вправи для розвитку фізичних якостей: <i>- сили</i></p> <p><i>- швидкості</i></p> <p><i>- витривалості</i></p>	<p>Учень: <i>застосовує вправи для розвитку:</i></p> <p><i>сили:</i> загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями, кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень, лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві однойменним та різнойменними способами (без допомоги ніг), багатоскоки, стрибки через перешкоди, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи; пересування у положенні сиду, зігнувши ноги (у різних напрямках);</p> <p><i>швидкості:</i> прискорення з різних вихідних положень, повторний біг 3 x 10 м, біг із прискореннями за сигналом, стрибки зі скакалкою;</p> <p><i>витривалості:</i> біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м, пересування на</p>

<p>- <i>гнучкості</i></p> <p>- <i>координації</i></p>	<p>лижах до 1000 м; біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності; їзда на велосипеді;</p> <p><i>гнучкості:</i></p> <p>махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах; викрути рук зі скакалкою; пружинячі похитування у положенні випаду; прогинання тулуба у положенні лежачи на животі;</p> <p><i>координації:</i></p> <p>подолання перешкод, ходьбу на носках, по підвищеній і обмеженій за площиною опорі з різними положеннями рук, “позу лелеки” із закритими очима, пересування із підкиданням дрібних предметів (тенісні м’ячі, мішечки тощо), вправи зі зміною положення тіла у просторі, розслаблення м’язів рук, ніг, тулуба у різних положеннях;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять з розвитку фізичних якостей.</p>
<p>7. Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості:</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи на місці без предметів</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи в русі</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи з предметами</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави</i></p> <p><i>вправи для профілактики плоскостопості</i></p>	<p>Учень/учениця:</p> <p>виконує:</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи на місці без предметів:</i></p> <p><i>вправи для м’язів шиї:</i> нахили та повороти голови;</p> <p><i>вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу:</i> згинання та розгинання верхніх кінцівок, кругові рухи руками, нахили в сторони, пружинчасті рухи;</p> <p><i>для м’язів тулуба з вихідних положень:</i> нахили, повороти, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах;</p> <p><i>для м’язів живота:</i></p> <p>з вихідного положення лежачи на спині та животі: перехід з положення лежачи у положення сидячі;</p> <p><i>для м’язів спини:</i></p> <p>вправи з вихідного положення лежачі на животі, підтягування на перекладині з вихідного положення лежачи;</p> <p><i>для м’язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів:</i></p> <p>присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг в сторони, статичні положення на рівновагу;</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи в русі:</i></p> <p>ходьба, біг, стрибки, випади, повороти тулуба під час бігу, ходьба з різними положеннями рук; вправи на координацію;</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи з предметами:</i></p> <p>з гімнастичними палицями, м’ячами, зі скакалками, обручами, мішечками піску на голові під час ходьби;</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави:</i></p> <p>біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, дзеркала;</p> <p><i>вправи для профілактики плоскостопості:</i></p> <p>ходьба по дрібних предметах, біг на носках, ходьба перекатами з п’яти на носок, “гусениця”, “ведмідь</p>

	клишоногий”, перекладання та захоплення дрібних предметів пальцями ніг, стрибки; дотримується: вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави.
--	--

3 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до навчальних досягнень учня/учениці
<p><u>I. Теоретико-методичні знання</u> Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор. Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави. Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень. Дихання під час виконання фізичних вправ. Основні правила загартування. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами.</p> <p><u>II. Способи рухової діяльності</u> 1. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики: <i>організуючі вправи</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи</i></p> <p><i>положення тіла у просторі сиди</i></p> <p><i>виси та упори</i></p> <p><i>елементи акробатики; вправи на релаксацію;</i></p>	<p>Учень/ учениця: має уявлення: про фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень; називає: основні правила загартування; олімпійське гасло та символ Олімпійських ігор; дотримується: рухового режиму молодшого школяра; правил дихання під час виконання фізичних вправ; правил щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави; правил рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами;</p> <p>виконує <i>організуючі вправи:</i> перешикування із колони по одному в колону по три (по чотири) способом послідовних поворотів ліворуч; перешикування із однієї шеренги уступама за розрахунком на 9, 6, 3, на місці; <i>загальнорозвивальні вправи:</i> для формування правильної постави з гімнастичними палицями; для профілактики плоскостопості; комплекси ранкової гігієнічної гімнастики з предметами (малі м'ячі, скакалки) та без предмета; складає і виконує комплекси фізкультурних пауз і фізкультурних хвилинок; розрізняє положення тіла у просторі; виконує: <i>сиди</i> – нахили тулуба у сиді з різними положеннями ніг; перехід із сиду на правому стегні у сид на лівому стегні; <i>виси та упори</i> – згинання і розгинання рук в упорі на стегнах, в упорі лежачи; перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор лежачи боком і навпаки; упор на перекладині; із упору на низькій перекладині, обертаючись вперед, перехід у вис присівши; із упору на низькій перекладині зіскок махом назад; підтягування у висі лежачи; <i>елементи акробатики:</i> перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; два перекиди вперед злитно; “міст” із положення лежачи;</p>

	<p><i>вправи на релаксацію: «Тихе озеро», «Дощ у лісі»; «Водоспад»; «Квітка добра»; «Пухнасті хмарки» тощо;</i> дотримується правил безпеки під час занять;</p>
<p>2. Вправи для оволодіння навичками пересувань: <i>ходьба</i></p> <p><i>біг</i></p> <p><i>танцювальні кроки</i></p> <p><i>лазіння та перелазіння</i></p>	<p>Учень/ учениця: <i>виконує: ходьбу по діагоналі, ходьбу зі зміною частоти кроку; ходьбу із прискоренням та уповільненням; ходьбу зі зміною довжини кроку; ходьбу зі зміною напрямку за звуковим сигналом; ходьбу по підвищеній та обмеженій опорі (гімнастична лава, низька колода) з високим підніманням стегна, з переступанням предметів, приставним кроком правим і лівим боком, із присіданнями та поворотами переступанням з різними положеннями рук;</i> <i>біг “протиходом”, “змійкою”, по діагоналі; біг із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, з високого старту), біг з подоланням перешкод (умовна канава, шириною до 1 м, бар’єр, висотою до 50 см, лабіринт тощо), “човниковий “ біг 4 x 9м, біг із зміною швидкості та напрямку за звуковим сигналом; біг до 30 м, рівномірний біг почергово з ходьбою до 1200 м; рівномірний біг до 900м;</i> <i>танцювальні кроки: ритмічне поєднання рухів і кроків, підскоків;);танцювальні імпровізаційні вправи босоніж;кроки з притупуванням,“припадання”,”полька на місці”, бокові кроки;</i> <i>лазіння по похилій гімнастичній лаві (кут нахилу 45 градусів) однойменним та різнойменними способами; лазіння по гімнастичній стінці різнойменними та однойменним способом (вгору, вниз, по діагоналі, праворуч, ліворуч на різній висоті); лазіння по гімнастичній стінці з переходом на похилу гімнастичну лаву і навпаки; лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові (мішечки, картонні квадрати тощо); захват каната ногами у положенні сидячи; лазіння по канату, закріпленому над похилою гімнастичною лавою (лежачи на спині на похилій лаві); перелізання через перешкоди, висотою до 100 см; подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3-5 перешкод;</i> дотримується правил безпеки під час занять, пов’язаних з пересуваннями.</p>
<p>3. Вправи для опанування навичками володіння м’ячем: <i>вправи з малим м’ячем (тенісним або гумовим)</i></p>	<p>Учень/учениця: <i>виконує: підкидання м’яча під час ходьби почергово лівою і правою рукою; із положення стоячи спиною до стіни, кидки м’яча у стіну, повертаючись праворуч (ліворуч), з наступним його ловінням; перекидання м’яча правою рукою в ліву через плече за спиною; метання м’яча “із-за спини через плече”, стоячи на одному, двох колінах; метання м’яча “із-за спини через плече” на дальність з місця, у вертикальну ціль (мішень 1x1 м) на висоті 3 м з відстані 8-10 м; метання м’яча у</i></p>

<p><i>вправи з великим м'ячем:</i> <i>елементи баскетболу (м'яч для міні-баскетболу)</i></p> <p><i>елементи футболу (м'яч футбольний №3)</i></p>	<p>горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) з відстані 10-12 м; <i>вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу</i> – тримання баскетбольного м'яча; передачі м'яча двома руками від грудей на місці; ловіння м'яча; передачі м'яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги; ведення м'яча на місці та під час ходьби правою та лівою рукою; <i>елементи футболу</i> – удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8-10 м) та горизонтальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8-10 м), ведення м'яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок; кидання м'яча в ноги партнеру з місця; жонглювання м'ячем (хлопці), повітряною кулькою (дівчата); дотримується правил безпеки на заняттях з м'ячем.</p>
<p>4. Стрибкові вправи: <i>стрибки зі скакалкою;</i></p> <p><i>стрибки у висоту способом</i></p> <p><i>стрибки у довжину</i></p>	<p>Учень/ учениця: виконує: <i>стрибки зі скакалкою</i> на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад; <i>стрибки у висоту</i> з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом “зігнувши ноги” з 5-7 кроків розбігу; стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг з діставанням підвішених предметів; застрибування на м'які перешкоди (гімнастичні мати, висотою до 80 см); <i>стрибки у довжину</i> з місця, з розбігу 5-7 кроків способом “зігнувши ноги”; стрибки “у кроці”, стрибки “по купинах”; дотримується правил безпеки під час занять стрибками</p>
<p>5. Ігри для активного відпочинку: <i>рухливі ігри;</i></p>	<p>Учень/ учениця: бере участь у рухливих та спортивних іграх, грає в них під час активного відпочинку: <i>для вправ у формуванні культури рухів:</i> “Вгадай, чий голос?”; «Чотири стихії», «Жива скульптура»; <i>для вправ для оволодіння навички пересувань:</i> – “Гуси-лебеді”, “Квач”, “Команда швидконогих”, “Білі ведмеді”, “Горішки”, “Повінь”, “Запорожець на Січі”; «Ямки»; «Кульку за смугу»; <i>для стрибкових вправ</i> – “У річку, гоп!”; “Переправа через річку”, “Гречка”, “Пень”; <i>для вправ для опанування оволодіння навичками м'яча</i> – “Попади в ціль!”, “Передав – сідай!”, “Навивпередки за м'ячем”, “Зустрічна естафета”, «Грай та не втрачай», «Найкраща пара»; «Артбол» (за спрощеними правилами); зимові ігри: «Кидання сніжок», «Лісова стежинка», «Веселі горобчики», «Влуч у відро!» (різновид гри «Влуч у м'яч!») «Перебіжками зі сніжками», «Біг по слідах», «Білі ведмеді», « Кинь далі!», «Швидкі та влучні», «Захист фортеці», «Сніжкова естафета» - групова гра з призами; дотримується правил рухливих ігор та правил безпеки під час гри</p>

<p>6. Вправи для розвитку фізичних якостей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>сили</i> - <i>швидкості;</i> - <i>витривалості;</i> - <i>гнучкості;</i> - <i>координації.</i> 	<p>Учень/учениця: застосовує вправи для розвитку:</p> <p><i>сили</i> – у висі піднімання зігнутих і прямих ніг до кута 90 градусів; у положенні лежачи на спині піднімання прямих ніг до кута 90 градусів; у положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук, утримуючи обтяження до 1 кг; підтягування у висі лежачи на низькій перекладині; стрибки у довжину з місця; вистрибування вгору із положення в присіді;</p> <p><i>швидкості</i> – біг за м'ячем, обручем, що котиться; прискорення до 10 м; підкидання і ловіння малого м'яча почергово правою і лівою рукою; удари м'яча об стіну і ловіння його; біг в з високим підніманням стегна в положенні упору;</p> <p><i>витривалості</i> – рівномірний біг у повільному темпі (до 6 хв., можливий перехід на ходьбу, враховуючи індивідуальні особливості учня);</p> <p><i>гнучкості</i> – рухи руками, ногами і тулубом амплітудного характеру з поступовим збільшенням амплітуди рухів; вправи біля гімнастичної стінки: пружинясті нахили тулуба, махи ногами у різних площинах; вправи на розтягування; викрути рук вперед і назад, тримаючи гімнастичну палицю або скакалку;</p> <p><i>координації</i> – перекидання малого м'яча під піднятою ногою, перекидання через плече (під плечем) з однієї руки в другу; ловіння великого м'яча двома руками за спиною після підкидання вгору; пересування по обмеженій і підвищеній опорі з подоланням перешкод; вправи зі зміною положення тіла у просторі;</p> <p>дотримується умов і правил безпечного виконання вправ.</p>
<p>7. Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості: загальнорозвивальні вправи на місці без предметів</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи в русі</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи з предметами</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи на</i></p>	<p>Учень/ учениця: виконує</p> <p><i>вправи для м'язів шиї:</i> нахили та повороти голови;</p> <p><i>вправи для плечового пояса і верхніх кінцівок:</i> згинання та розгинання рук, пружинячі рухи, викрути;</p> <p><i>для м'язів спини, живота та тулуба з вихідних положень лежачи на спині, животі та стоячи в упорі на колінах, статичні вправи на рівновагу;</i></p> <p><i>для м'язів нижніх кінцівок:</i> присіди, напівприсіди, випади, стрибки;</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи в русі:</i> ходьба, біг, стрибки, випади, повороти тулуба під час бігу, вправи на координацію, викрути тулуба;</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи з предметами:</i> з гімнастичними палицями, м'ячами, зі скакалками, обручами, мішечками піску на голові під час ходьби;</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави:</i> біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, біля</p>

<p><i>відчуття правильної постави вправи для попередження плоскостопості</i></p>	<p>дзеркала; <i>вправи для попередження плоскостопості: ходьба, біг на носках, ходьба перекатами з п'яти на носок, "гусінь", "ведмідь клишоногий", стрибки;</i> дотримується вимог до послідовності виконання вправ на формування правильної постави.</p>
--	--

4 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до навчальних досягнень учня/учениці
<p><u>I. Теоретико-методичні знання</u> Фізичне виховання в Запорізькій Січі. Олімпійські чемпіони України. Роль фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової та дихальної систем організму. Характеристика основних способів регулювання фізичного навантаження (швидкість та тривалість виконання вправ). Основні прийоми самоконтролю. Роль фізичних вправ, спрямованих на формування правильної постави, характеристика послідовності їх виконання та запобіганні плоскостопості, захворювань очей. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами.</p> <p><u>II. Способи рухової діяльності</u></p> <p>1. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики:</p> <p><i>організовуючі вправи:</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>положення тіла у просторі: сіди</i></p>	<p>Учень/учениця: має уявлення про фізичне виховання в Запорізькій Січі; знає олімпійських чемпіонів України; роль фізичних вправ у розвитку кістково-м'язової та дихальної систем організму; пояснює роль фізичних вправ для формування правильної постави та запобіганні плоскостопості, захворювань очей; характеризує основні способи регулювання фізичного навантаження (швидкість, тривалість та послідовність виконання вправ); основні прийоми самоконтролю;</p> <p>дотримується правил рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами;</p> <p>виконує:</p> <p><i>організовуючі вправи:</i> перешикування із колони по одному в колону по два (чотири) дробленням і зведенням і, навпаки, із колони по два (чотири) розведенням і злиттям; поняття про частини і точки розмітки гімнастичної зали;</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи</i> в парах, з великими м'ячами, з обручами, з гантелями (вагою 500 г); для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, профілактики плоскостопості;</p> <p>складає і виконує комплекси ранкової гігієнічної гімнастики;</p> <p><i>положення тіла у просторі:</i> <i>сіди</i> – перехід із сиду на п'ятах з нахилом в упор лежачи на стегнах; пружинчасті нахили у положенні сиду з різними положеннями ніг; перехід із сиду в сід зігнувши ноги та в сід кутом; лежачи перехід із сиду в упор ззаду;</p>

<p><i>виси та упори</i></p> <p><i>елементи акробатики;</i></p> <p><i>елементи рівноваги;</i></p> <p><i>вправи на релаксацію;</i></p>	<p>сід ноги нарізно на паралельних брусах (хлопці); <i>виси та упори</i> – упор на низьких паралельних брусах; махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на низькій перекладині (хлопці); махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на нижню жердину (дівчата); із упору на низькій перекладині (хлопці) і на нижній жердині (дівчата) зіскок з поворотом на 90 градусів;</p> <p>вис на зігнутих руках; вис кутом; піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису на гімнастичній стінці; <i>елементи акробатики:</i> “міст” із положення стоячи (з допомогою); стійка на голові і руках із зігнутими ногами; комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір вчителя);</p> <p><i>елементи рівноваги:</i> ходьбу по підвищеній та обмеженій опорі (гімнастична лава, низька колода) у поєднанні з перехресними поворотами, махами ногами, кроками польки з різними положеннями рук; комбінація елементів на 24 рахунки (на вибір вчителя);</p> <p><i>вправи на релаксацію:</i> «Літній день»; «Пташки»; «Снігова баба»; «Коники»; навіперемінне напруження та розслаблення рук, стоячи в парах; «Задуй свічку» тощо; <i>дотримується правил</i> безпеки під час занять</p>
<p>2. Вправи для оволодіння навичками пересувань:</p> <p><i>ходьба</i></p> <p><i>біг</i></p> <p><i>танцювальні кроки</i></p> <p><i>лазіння та перелізаня;</i></p>	<p>Учень/ учениця: <i>виконує:</i> <i>ходьбу</i> по спіралі; шеренговим кроком; ходьбу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; <i>біг</i> із різних вихідних положень (сидячи спиною до напрямку бігу, лежачи на спині тощо), біг по слабопересіченій місцевості до 1000 м; біг з подоланням перешкод вертикальних (висотою до 60 см) та горизонтальних (шириною до 1 м); біг із зміною швидкості та напрямку за зоровим сигналом; біг 30 м з низького старту; біг по прямій; фінішування; біг зі зміною лідера; <i>танцювальні кроки:</i> «галоп», «полька на місці»; ;основні кроки з носка та на повну стопу танцю – модерн; ритмічні завдання (поєднання кроків і рухів під музичний супровід); <i>лазіння та перелізаня:</i> лазіння по вертикальному канату у три прийоми; лазіння по горизонтальному канату; подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 5-7 перешкод; <i>дотримується правил</i> безпеки під час занять, пов’язаних з пересуваннями.</p>
<p>3. Вправи для опанування навичками володіння м’ячем <i>вправи з малим м’ячем (тенісним)</i></p> <p><i>вправи з великим м’ячем:</i></p>	<p>Учень/ учениця: <i>виконує:</i> підкидання і ловіння м’яча після поворотів, присідань, оплесків тощо; метання м’яча “із-за спини через плече” на дальність з місця; метання м’яча у вертикальну ціль (мішень 1x1 м) на висоті 3 м з відстані 3 – 4 м на дальність відскоку; метання м’яча з різних вихідних положень; <i>вправи з великим м’ячем:</i></p>

<p>- <i>елементи баскетболу</i> (м'яч для міні-баскетболу)</p> <p>- <i>елементи футболу</i> (м'яч футбольний №3)</p> <p>- <i>елементи гандболу</i> (м'яч гандбольний № 1);</p>	<p><i>елементи баскетболу</i> – ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі (у парах, трійках, колонах); ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча; ведення м'яча правою і лівою рукою із зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку, з обведенням стійок; кидки м'яча у кошик з близьких та середніх дистанцій однією рукою від плеча;</p> <p><i>елементи футболу</i> – зупинки м'яча стегном; ведення м'яча вивченими способами з обведенням стійок, “вісімкою”, по колу; удари вивченими способами на точність; фінти “відходом”, “ударом”, “зупинкою”; віднімання м'яча вибиванням у суперника, коли той рухається назустріч;</p> <p><i>елементи гандболу</i> – ловіння м'яча двома руками; передачі м'яча однією рукою на місці (в парах, трійках, колі); кидок м'яча зігнутою рукою зверху; ведення м'яча правою і лівою рукою;</p> <p>застосовує вивчені прийоми в іграх міні-баскетбол та міні-футбол;</p> <p>дотримується правил безпеки на заняттях із застосуванням м'ячів та правил міні-футболу та міні баскетболу.</p>
<p>4. Стрибкові вправи: <i>стрибки зі скакалкою</i></p> <p><i>опорні стрибки</i></p> <p><i>стрибки у висоту</i></p> <p><i>стрибки у довжину</i></p>	<p>Учень/учениця: виконує: <i>стрибки зі скакалкою</i> на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад з проміжними та без проміжних стрибків; стрибки, обертаючи скакалку вперед із перехресуванням рук (дівчата); <i>опорні стрибки:</i> застрибування на гімнастичний місток; з розбігу 5-7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) в ширину в упор стоячи на колінах – перехід в упор присівши – зіскок вигнувшись; з розбігу 5-7 м настрибування на гімнастичного козла (коня) в ширину в упор присівши – зіскок вигнувшись; <i>стрибки у висоту</i> з розбігу способом “переступання”; серійні вистрибування з упору присівши; <i>стрибки у довжину</i> з розбігу 7-9 кроків способом “зігнувши ноги”;</p> <p>дотримується правил безпеки під час занять стрибками.</p>
<p>5. Ігри для активного відпочинку:<i>рухливі ігри</i></p>	<p>Учень/учениця: бере участь у рухливих іграх та грає в них під час активного відпочинку: <i>для вправ у формуванні культури рухів:</i> - «Фігури», «Займи вільне місце», «Слухай музику»; <i>для вправ для оволодіння навички пересувань:</i> – “Шишки, жолуді, горіхи”, естафети з лазінням та перелізанням, “Естафета звірів”, “Виклик”, “Наступ”, “Естафета по колу”; «Дискотека»; «Допомога другу»; «Танцювальна фігура, замри!» <i>для вправ для оволодіння навички пересувань:</i> – “Кружилиха”, “Переміна місць”, “Піймай жабу”; <i>для вправ для опанування оволодіння навичками м'яча</i> – “У горизонтальну мішень” “Слухай сигнал”, “Захист фортеці”, “М'яч у колі”, “Боротьба за м'яч”, міні-футбол,</p>

<p><i>туризм</i></p>	<p>міні-баскетбол; «Артбол»; «Корфбол»; «Бадмінтон»; зимові ігри: «Кидання сніжок», «Гра з лопатою», «Слід у слід», «Білі ведмеді», «Кинь далі!», «Швидкі та влучні», «Захист фортеці», «Лісова стежинка», «Сніговик», «Сніжкова естафета» - групова гра з призами;</p> <p>здійснює рух у похідному строю, зміну темпу руху; подолання природних перешкод; застосовує найпростіші прийоми самоконтролю під час туристської подорожі; обґрунтовує визначення місця для відпочинку та туристського бівуаку;</p> <p>дотримується правил рухливих і спортивних ігор (за спрощеними правилами) та правил безпеки під час їх проведення; правил техніки безпеки під час туристичної подорожі; вимог гігієни туриста.</p>
<p>6. Вправи для розвитку фізичних якостей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>сили</i> - <i>швидкості</i> - <i>витривалості</i> - <i>гнучкості</i> - <i>координації</i> 	<p>Учень/учениця: застосовує вправи для розвитку:</p> <p><i>сили</i> – загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами (вага – 1 кг), з гантелями (вага – 500 г); намотування на горизонтально розташовану палицю мотузки з вантажем на кінці; сидячи згинання та розгинання рук в упорі ззаду (руки на гімнастичній лаві); утримування ніг під кутом 45 градусів у положенні лежачи на спині; вистрибування із положення присіду; лазіння по гімнастичній стінці або підтягування на гімнастичній лаві з додатковим обтяженням; передачі набивного м'яча із різних вихідних положень; стрибки по розмітках у присіді; застрибування на складені купою мати з наступним зіскоком;</p> <p><i>швидкості</i> – біг з високим підніманням стегна через предмети (кубики, набивні м'ячі тощо); біг з різних вихідних положень на дистанцію 10-15 м; прискорення до 15 м; біг з гори у максимальному темпі; прискорення за сигналом; багатократні кидки м'яча у стіну в максимальному темпі;</p> <p><i>витривалості</i> – повторний біг 3-5 x 30м (із збереженням або зменшенням інтервалу відпочинку); стрибки зі скакалкою до 2 хв. (у темпі 110-120 стрибків на хвилину);</p> <p><i>гнучкості</i> – у положенні лежачи на спині одночасне відведення рук і ніг назад; вправи на розтягування в парах; пружинчасті похитування у положенні “шпагат” (у різних площинах); нахили тулуба назад у різних вихідних положеннях (із допомогою); пружинчасті нахили тулуба із різних вихідних положень;</p> <p><i>координації</i> – довільне подолання поодиноких перешкод; подолання смуги перешкод (разом з акробатичними елементами, висами перелізаннями, підлізаннями); вправи з асиметричними руками руками і ногами; підкидання і ловіння м'яча після виконання різноманітних рухових дій (присідань, поворотів, перекидів, перекатів тощо);</p>

	<p><i>демонструє</i> безпечний рівень фізичної підготовленості; <i>дотримується</i> умов виконання тестових вправ.</p>
<p>7. Вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Загальнорозвивальні вправи на місці</i> • <i>Загальнорозвивальні вправи в русі</i> • <i>Загальнорозвивальні вправи з предметами</i> • <i>Вправи на відчуття правильної постави</i> • <i>Вправи для запобігання плоскостопості</i> 	<p>Учень/учениця: виконує:</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи на місці</i> вправи для м'язів шиї: нахили та повороти голови; для м'язів шиї: нахили та повороти голови; для м'язів верхніх кінцівок плечового поясу: згинання та розгинання рук, пружинчасті рухи, нахили, викрути для м'язів спини, живота, тулуба: з різних вихідних положень, вправи на рівновагу, статичні вправи; для м'язів нижніх кінцівок: присіди, напівприсіди, випади, стрибки;</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи в русі:</i> кроки, ходьба, біг з поворотами тулуба, вправи на координацію;</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи з предметами:</i> з гімнастичними палицями, м'ячами, зі скакалкою, з мішечками піску на голові під час ходьби;</p> <p><i>вправи на відчуття правильної постави:</i> біля гімнастичної стінки та біля дзеркала, вертикальний вис;</p> <p><i>вправи для запобігання плоскостопості:</i> ходьба по дрібним предметам, біг, піднімання на носки, стрибки;</p> <p>виконує комплекси вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості;</p> <p>дотримується: вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості.</p>

Для контролю фізичної підготовленості школярів можна використовувати індекси фізичної підготовленості. Якщо учень не виконує біг на витривалість, або не має можливості визначити силу кисті (динамометрія), то фізична підготовленість розраховується за трьома тестами (стрибок у довжину з місця, біг 30 м, проба Руф'є). Оцінку індексів здійснюють за 12-бальною шкалою.

Використання бальної оцінки в системі педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів

(за Круцевич Т. Ю.)

Контроль за *абсолютними показниками* передбачає вимір результатів тестування у природних величинах (метрах, сантиметрах, секундах, ударів за хвилину і т.д.), порівняння з оціночними шкалами, поділеними на функціональні класи, якісні рівні (низький, середній, високий), констатацію рівня фізичної підготовленості учня, в кінці циклу занять (чверті, семестру). У навчальних програмах з фізичної культури констатація рівня фізичної підготовленості передбачає оцінку з фізичного культури. Отже, динаміка результатів визначається переходом з одного рівня, обмеженого середньовіковим діапазоном, на інший. Якщо діапазони меж, які відокремлюють один рівень від іншого протягом двох місяців занять (одна чверть у школі), великі, то учню дуже важко поліпшити свій результат до якісно вищого рівня. Так у нормативах фізичної підготовленості системи державних тестів України (1995) діапазони між балами з бігу на 1500 м становлять 30-40 с.

Поточний контроль за *відносними показниками* передбачає облік й оцінку приросту показників, переведених у відносні одиниці порівняно з вихідними (%). Це може бути виражене у відсотковому прирості показників тестування індивідуально для кожного учня протягом певного циклу занять, а також визначення його рейтингу серед однолітків. Результати всієї вікової групи учнів, ранжуються від мінімального до максимального за відсотковою шкалою від 1 до 100. Просування за цією шкалою вгору показує учневі, про те, наскільки він збільшив свій результат, який рейтинг він має серед однолітків і який відсоток однолітків йому вдалося обійти за цей період занять.

Загальну оцінку фізичної підготовленості з урахуванням індивідуальних показників фізичного розвитку можна одержати, використовуючи бальну систему наведену в таблиці індексів фізичної підготовленості. Для цього, маючи результати у таких рухових тестах, як на 30 м бігу, на 1000 м бігу, стрибок у довжину з місця, а також додатково вимірюючи силу кисті (ручний динамометр) і фізичну працездатність (проба Руф'є) розраховують рухові індекси.

Розраховуючи індекси фізичної підготовленості молодших школярів можуть й батьки, для яких розроблено листок контролю фізичної підготовленості їх дітей (додаток 5) та "Система оцінювання фізичної підготовленості школярів 7-10 років".

Враховуючи те, що темпи приросту залежать від вихідного рівня фізичної підготовленості, можна рекомендувати диференційовану систему оцінювання прогресу досягнень учнів. Ця шкала підходить для використання міри активності учнів, які відвідували 3 уроки фізичної культури на тиждень і самостійно виконували домашні завдання з фізкультури (табл. 1).

Усі види педагогічного контролю дають потрібну інформацію, яку використовують у процесі управління фізичним вихованням і яка дозволяє встановити вихідний рівень фізичного стану учня та контролювати динаміку результатів показників тренувальних дій у процесі занять.

Диференційована система оцінювання прогресу (Р – за 12-ти бальною шкалою) фізичної підготовленості протягом навчального року залежно від вихідного рівня

Вихідний рівень фізичної підготовленості	Оцінка прогресу			
	відмінно	добре	задовільно	незадовільно
Низький	4,6 і вище	4,5 – 3,6	3,5 – 1,6	1,5 і нижче
Середній	3,6 і вище	3,5 – 2,6	2,5 – 1,6	1,5 і нижче
Достатній	2,6 і вище	2,5 – 1,6	1,5 – 0,6	0,5 і нижче
Високий	утримання досягнутого рівня	зниження на один бал	зниження на два бали	перехід на нижчий рівень

Контроль за темпами приросту результатів, які визначаються в різних тестах й уніфіковані системою в балах, може бути зображений графічно, що дає уявлення про індивідуальний профіль фізичної підготовленості і допомагає корегувати управлінські дії.

Загальний позитивний оздоровчий ефект у процесі фізичного виховання оцінюється підвищенням рівня індивідуального здоров'я, критеріями якого можуть бути:

- зменшення кількості гострих повторних захворювань, загострень хронічних захворювань; прискорення процесу відновлення після хвороби і т.д.;
- зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (нормалізація ваги тіла або зменшення зайвої, нормалізація або зниження артеріального тиску, нормалізація ліпідного обміну, відмова від шкідливих звичок, підвищення рухової активності);
- зниження ЧСС у стані спокою, після сну і під час стандартних фізичних навантажень;
- поліпшення результатів у рухових тестах;
- підвищення рівня фізичного стану;
- підвищення мотивації до занять.

Підвищення рівня фізичного стану стає основою для внесення коректив до параметрів оздоровчих програм відповідно до вікового рівня фізичного стану.

Використання індексів фізичної підготовленості відповідно до індивідуальних показників фізичного розвитку дає можливість організувати змагання учнів різних вікових груп, хлопчиків і дівчаток під назвою “Здолай себе”. Ця назва відповідає загальній концепції розрахунку індексів, тому що фактично учень змагається зі своїми фізичними можливостями, які він має від природи (фізичний розвиток) і тільки за допомогою систематичних занять фізичними вправами може поліпшити їх. Змагання проводяться не за абсолютними результатами, а за відносними (індексами), тому першокласник може змагатися з п'ятикласником, шестикласник з десятикласником тощо. Дуже наочно може виглядати п'єдестал пошани, коли переможцем стає хлопчик або дівчинка невисокої на зріст, молодші за віком, ніж той, хто посів друге і третє місце. Показовим може бути список учнів, які увійшли у десятку або двадцятку найкращих за одним тестом і загальною оцінкою фізичної підготовленості.

Для стимулювання мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом в кінці навчального року в класі на стенді вивішується якісна оцінка в балах прогресу досягнень у фізичній підготовленості учнів, розмальована для наочності різними кольорами. “Відмінно” – зелений колір, “добре” – жовтий колір, “задовільно” – жовтогарячий, “незадовільно” – червоний.

Система оцінювання фізичної підготовленості школярів 7-10 років

1.

$$\text{Силовий індекс} = \frac{\text{Динамометрія кисті, кг}}{\text{Маса тіла, кг}} \times 100.$$

Оцінка силового індексу в балах

Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопчики												
Індекс	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68
Дівчата												
Індекс	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58

2.

$$\text{Швидкісно-силовий індекс, Круцевич Т.Ю.} = \frac{\text{Стрибок у довжину з місця, см}}{\text{Довжина тіла, см}}$$

Оцінка швидкісного-силового індексу в балах

Вік, років	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Хлопчики											
7-10	0,81	0,85	0,9	0,92	0,96	1,0	1,02	1,03	1,05	1,07	1,09	1,11
	<u>Дівчата</u>											
7-10	0,73	0,77	0,81	0,84	0,87	0,9	0,93	0,96	0,98	1,0	1,02	1,04

3.

$$\text{Швидкісний індекс, Круцевич Т.Ю.} = \frac{\text{Дистанція, м}}{t \text{ (с)} \times \text{ДТ (м)}} \text{ , де}$$

дистанція – 30 м для дітей 7-10 років;

t – час подолання дистанції в секундах (с);

ДТ – довжина тіла (зріст) в метрах (м).

Оцінка індексу швидкості в балах

Стать	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Х	3,1	3,2	3,3	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Д	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0

4.

$$\text{Індекс витривалості, Круцевич Т.Ю.} = \frac{\text{Дистанція (м)}}{t \text{ (с)} \cdot \text{ДТ (м)}}, \text{ де}$$

де ДТ – довжина тіла, м; МТ – маса тіла, кг; дистанція 1000 м для школярів 7-10 років, м; t – час подолання дистанції в секундах (с).

Оцінка індексу витривалості в балах

Вік, років	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Хлопчики</u>											
7-10	1,9	2,0	2,05	2,1	2,15	2,2	2,25	2,3	2,35	2,4	2,45	2,5
	<u>Дівчата</u>											
7-10	1,7	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05	2,1	2,15	2,2	2,25	2,3

5. Проба Руф'є визначається так: учень перебуває у положенні лежачи протягом 5 хвилин (стан спокою) і в нього вимірюють пульс за 15 с (P₁); потім він виконує 30 присідань за 45 с. Після закінчення навантаження учень знову лягає і в нього вимірюють пульс за 15 с (P₂) – на початку першої хвилини відновлення і за 15 с (P₃) в кінці першої хвилини відновлення. Оцінювання працездатності серця роблять за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Оцінювання індексу Руф'є за 12-бальною системою

Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Індекс, ум.од.	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості за середнім балом

Рівень	Низький	Середній	Достатній	Високий
Бали	1-3,5	3,51-6,5	6,51-9,5	9,51-12

Лист контролю фізичної підготовленості учня школи № _____

Прізвище

ім'я

клас

вік (років)

Показники фізичного розвитку і підготовленості	Початок н/року			Середина н/року			Кінець н/року		
	результат	індекс	бали	результат	індекс	бали	результат	індекс	бали
Довжина тіла, см									
Маса тіла, кг									
Сила кисті, кг (індекс 1)									
Стрибок у довжину з місця, см (індекс 2)									
Біг 30 м, с (60 м, 100 м), с (індекс 3)									
Біг 1000 м, с (1500 м, 2000 м, 3000 м) (індекс 4)									
Проба Руф'є , P ₁									
Проба Руф'є , P ₂									
Проба Руф'є , P ₃									
Індекс Руф'є (індекс 5)									
Сума балів									
Середній бал									
Кількість захворювань за рік									
Заняття у ФОГ, або спортивних групах									

Умови виконання вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей

1. Спринтерський біг до 30 м

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди; відміряна дистанція; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка.

Опис проведення тестування. За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш!" з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь два і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка має бути прямою, в належному стані, розділена на окремі доріжки.

Тестування має здійснюватись у сприятливих для учасників умовах.

2. Стрибки у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у найкращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування здійснюється відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинне бути на одному рівні.

3. Біг на середні та довгі дистанції

Обладнання. Секундоміри. Виміряна дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту й зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш!". Час кожного фіксується окремо.

Тестування має здійснюватись у сприятливих для учасників умовах.

4. «Човниковий» біг (4 x 9 м)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5x5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою "На старт!" учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою "Руш!" він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за найкращою із двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

5. Нахил тулуба вперед із положення сидячи

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкались лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20–30 сантиметри. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер утримує ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою "Можна!" учасник тестування плавно нахилиється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватись плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

6. Підтягування

6.1. Підтягування у висі (хлопці, дівчата)

Обладнання. Горизонтальний брус або переклада діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи переклада повинні бути розташовані на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину. На ширині плечей, руки випрямлені. За командою "Можна!", згинаючи руки, він підтягується до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше, ніж 2 рази підряд.

6.2. Підтягування у висі лежачи (хлопці, дівчата)

Обладнання. Переклада діаметром 2-3 сантиметри, встановлена на висоті 95 сантиметрів, магnezія.

Опис проведення тестування. Учасник тестування займає положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, тулуб, ноги – це пряма лінія. За командою "Можна!" згинаючи руки, вона підтягується до такого положення, щоб її підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис лежачи. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Не дозволяється згинати і розгинати тулуб у грудній та поперековій ділянці хребта, кульшових та колінних суглобах, робити допоміжні рухи ногами, відпочивати у положенні вису лежачи більше 3-х секунд.

Дозволяється робити лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється; якщо учасниця робила зупинку на 2 і більше секунди або їй не вдається зафіксувати потрібного положення більше, ніж 2 рази підряд.

**Орієнтовні показники динаміки змін розвитку
фізичних якостей учнів 1-х, 2-х, 3-х і 4-х класів (результат на кінець навчального року)**

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів						
	початковий	середній	достатній	Безпечний рівень			
				1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
Швидкість: біг на 30 м, сек..	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу у на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року				дівчата – 6,8 хлопці – 6,3
Витривалість: біг у чергуванні з ходьбою, м	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу у на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 800 хлопці – 1000	дівчата – 900 хлопці – 1000	дівчата – 1000 хлопці – 1100	дівчата – 1000 хлопці – 1200
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу у на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 4 хлопці – 2	дівчата – 4 хлопці – 2	дівчата – 5 хлопці – 3	дівчата – 5 хлопці – 3

Сила: підтягування у висі лежачи (дівчата), разів підтягування у висі (хлопці), разів або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторинг у на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	(у висі лежачи) дівчата – 7 хлопці – 9 дівчата – 6 хлопці – 10	(у висі лежачи) дівчата – 8 хлопці – 11 дівчата – 8 хлопці – 12	(у висі лежачи) дівчата – 9 хлопці – 12 дівчата – 9 хлопці – 13	(у висі лежачи) дівчата – 12 (у висі) хлопці – 4 дівчата – 12 хлопці – 15
Спритність: «човниковий» біг 4 x 9 м, сек..	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторинг у на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 14,1 хлопці – 13,6	дівчата – 14,0 хлопці – 13,5	дівчата – 13,2 хлопці – 12,6	дівчата – 12,4 – 13,0 хлопці – 12,1 – 12,5
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторинг у на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 90 хлопці – 100	дівчата – 95 хлопці – 105	дівчата – 100 хлопці – 110	дівчата – 115 хлопці – 120

* Результати, надані у таблиці, характеризують належний («безпечний») рівень фізичного здоров'я учня певного віку.

Показники рухової компетентності учнів за період навчання з першого по четвертий клас

Способи рухової діяльності	1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	<p><i>Виконує:</i> стройові команди і прийоми.</p> <p><i>Комплекси:</i> а) ранкової гігієнічної гімнастики; б) для формування правильної постави; в) для запобігання плоскостопості. г) фізкультурної паузи.</p> <p><i>Акробатичні елементи:</i> а) групування сидячи; б) переكاتи в групуванні; в) перекид боком.</p>	<p><i>Виконує:</i> стройові команди і прийоми.</p> <p>а) розподіл на 1-2, по порядку; б) перешикування з однієї шеренги в дві розподілившись.</p> <p><i>Комплекси:</i> а) ранкової гігієнічної гімнастики; б) для формування правильної постави із гімнастичною палицею; в) для запобігання плоскостопості; г) фізкультурної хвилинки.</p> <p><i>Акробатичні елементи:</i> а) перекид вперед; б) стійка на лопатках із зігнутими ногами; в) стійка на лопатках.</p>	<p>Складає і виконує комплекс фізкультурної паузи або фізкультурної хвилинки.</p> <p><i>Акробатичні елементи:</i> а) перекид назад в упор стоячи на колінах, б) перекид назад в упор присівши; в) два перекиди вперед зразу один за одним; г) “міст” із положення лежачи.</p>	<p>Складає, виконує і проводить комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.</p> <p><i>Акробатичні елементи та вправи з рівноваги:</i> а) “міст” із положення стоячи (із страховкою); б) стійка на голові і руках із зігнутими ногами (хлопці – із страховкою); в) комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір учителя); г) комбінація елементів для розвитку рівноваги на 24 рахунки (на вибір учителя).</p>
Вправи для оволодіння	Біг до 30 м. Біг у чергуванні з ходьбою	Біг до 30 м. Біг у чергуванні з ходьбою	Біг до 30 м. Біг у чергуванні з ходьбою	Біг 30 м. Біг у чергуванні з ходьбою

<p>навичками пересувань</p>	<p>до 1000 м. <i>Лазіння та перелізання:</i> а) по горизонтальній лаві в упорі стоячи на колінах; б) по похилій лаві в упорі стоячи на колінах; в) по гімнастичній стінці; г) через перешкоду, висотою до 80 см. <i>Пересування на лижах:</i> а) ступаючим кроком; б) ковзним кроком; в) повороти переступанням навколо носків лиж; г) повороти переступанням навколо п'ят лиж. <i>Плавання:</i> а) ходьба по дну; б) “медуза” або “зірочка”; в) ковзання на грудях; г) ковзання на спині.</p>	<p>до 1000 м. <i>Лазіння та перелізання:</i> а) по похилій лаві в упорі присівши; б) підтягування у положенні лежачи на похилій гімнастичній лаві; в) по гімнастичній стінці вгору і вниз різнойменним способом; г) через перешкоду, висотою до 100 см. <i>Пересування на лижах:</i> а) поперемінний двокроковий хід; б) одночасний двокроковий хід; в) спуски в основній стійці; г) підйоми ковзним кроком. <i>Плавання:</i> а) “поплавок” або “медуза” або “зірочка”; б) багатократні видихи у воду з опусканням обличчя; в) ковзання на грудях та на спині; г) ковзання на грудях з роботою ніг як при плаванні стилем кроль на грудях.</p>	<p>до 1100 м. <i>Лазіння та перелізання:</i> а) підтягування у положенні лежачи на похилій гімнастичній лаві; б) лазіння по гімнастичній стінці вгору з переходом на гімнастичну лаву і навпаки; в) захват каната ногами у положенні сидячи; г) лазіння по канату у положенні лежачи на спині на похилій лаві по канату, закріпленому над лавою <i>Пересування на лижах:</i> а) одночасний безкроковий хід; б) підйом “драбинкою”; в) гальмування “напівплугом”; г) дистанція 800 м. <i>Пересування на ковзанах:</i> а) посадка ковзаняра; б) повороти переступанням; в) ковзання по прямій; г) гальмування переступанням. <i>Плавання:</i> а) ковзання з рухами ніг як при способі кроль на грудях; б) ковзання з рухами рук</p>	<p>до 1200 м. <i>Лазіння та перелізання:</i> а) захват каната ногами у положенні сидячи; б) лазіння по канату у положенні лежачи на спині на похилій лаві по канату, закріпленому над лавою в) лазіння по канату у три прийоми. <i>Пересування на лижах:</i> а) навперемінний двокроковий хід; б) одночасні ходи (на вибір учня); в) підйом “ялинкою” або “драбинкою” (на вибір учня); г) дистанція 1000 м. <i>Пересування на ковзанах:</i> а) біг по прямій з махами руками; б) перебіжка по повороту; в) гальмування “напівплугом”; г) біг до 250 м. <i>Плавання:</i> а) способом кроль на грудях (до 12 м); б) способом кроль на спині (до 12 м); в) дистанція 25 м (будь-яким способом).</p>
------------------------------------	---	---	---	--

			<p>як при способі кроль на грудях;</p> <p>в) узгодженість рухів руками і дихання при плаванні способом кроль на грудях;</p> <p>г) ковзання на грудях з наступним підключенням роботи ніг, рук та дихання</p>	
Вправи для опанування навичками володіння м'ячем	<p>Метання малого м'яча з-за голови у ціль (1м x1м) з відстані 6 м із 5 спроб.</p> <p>Ведення м'яча на місці правою рукою або лівою рукою.</p> <p>Зупинка м'яча, що котиться, підошвою із 5 спроб.</p>	<p>Метання маленького м'яча з-за голови у ціль (1 x 1м) з відстані 8 м із 5 спроб.</p> <p>Передачі м'яча ударом об підлогу із 10 передач з відстані 4 м.</p>	<p>Метання малого м'яча “з-за голови через плече” в горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) з відстані 8 м із 6 спроб.</p> <p>Передачі м'яча двома руками від грудей із 10 передач з відстані 3 м.</p> <p>Удари м'яча у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м довжиною 8-10 м) з відстані 6 м із 5 спроб.</p>	<p>Метання малого м'яча “із-за голови через плече” на дальність.</p> <p>7 кидків м'яча (м'яч для міні-баскетболу або волейбольний) однією рукою від плеча у корзину, стоячи збоку від щита на відстані 1,5 м, кількість влучень.</p> <p>7 ударів по нерухомому м'ячу у зазначену половину воріт одним із вивчених способів з відстані 5 м, кількість влучень.</p>
Стрибкові вправи	<p>Стрибок у довжину з місця.</p> <p>Стрибок у висоту з прямого розбігу.</p> <p>Стрибки через скакалку на двох ногах (к-ть разів).</p>	<p>Стрибок у довжину з місця.</p> <p>Стрибок у висоту з прямого розбігу.</p> <p>Стрибки через скакалку на двох ногах (к-ть разів).</p>	<p>Стрибок у висоту способом “зігнувши ноги”.</p> <p>Стрибки через скакалку на двох ногах за 15 сек.</p>	<p>Стрибок у довжину з місця.</p> <p>Стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”.</p> <p>Стрибок у висоту способом “переступання”.</p> <p>Стрибки через скакалку на двох ногах за 1 хв.</p> <p>Опорний стрибок:</p> <p>а) застрибування на гімнастичний місток;</p> <p>б) з розбігу 5-7 м</p>

				застрибування на гімнастичний козел (кінь) в ширину в упор стоячи на колінах – перехід в упор присівши – зіскок вигнувшись; в) з розбігу 5-7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) в ширину в упор присівши – зіскок вигнувшись.
Ігри для активного відпочинку	Грає у 3–4 народні та рухливі гри	Грає у 4–5 народних та рухливих ігор	Грає та може організувати 4 – 5 народних та рухливих ігор	Організовує та проводить із групою товаришів 3 народні та рухливі гри. <i>Туристські навички:</i> а) укладання рюкзака; б) подолання “умовного болота” по купинах; в) підлізання та перелізання через повалене дерево; г) одноденна туристська подорож.
Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості	Виконує один із комплексів на: а) формування правильної постави; б) для запобігання плоскостопості.	Виконує два комплекси на: а) формування правильної постави; б) для запобігання плоскостопості.	Виконує два комплекси: а) формування правильної постави; б) для запобігання плоскостопості.	Складає і виконує комплекси вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості.

Лижна і ковзанярська підготовка

Пояснювальна записка

Види рухової діяльності «Лижна і ковзанярська підготовка» застовуються в навчальному процесі учнів 1-х – 4-х класів як складова предмета «Фізична культура» за умови наявності відповідних погодних та матеріально-технічних умов.

Основна мета «Лижної і ковзанярської підготовки» – набуття учнями навичок життєво важливих навичок пересування, пізнавального й соціального досвіду, формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; формування умінь використання природних чинників для загартування.

У даній програмі ключові компетентності виступають індикаторами – результатами навчальних досягнень. Тому державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів являють собою сукупність ключових компетентностей і відображають базовий зміст програми.

Програма розроблена за моделлю «на базі стандартів» відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 462 від 20.04.2011 р.

Програма складається з пояснювальної записки, змісту навчального матеріалу та державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Теоретичний матеріал тісно пов'язаний із практичним. Він передбачає формування в учнів основ знань про особисту гігієну, загартування, організацію найпростіших форм самостійних занять, знання з історії та сьогодення лижного й ковзанярського спорту. Надання теоретичних знань здійснюється у процесі уроків з лижної та ковзанярської підготовки.

Уроки фізичної культури з лижної та ковзанярської підготовки проводять на відкритому повітрі взимку в тиху погоду при швидкості вітру не вище, ніж 1,5 м/с при температурі не нижчу за – 12 градусів.

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, уроки з лижної та ковзанярської підготовки повинні викликати в учнів позитивні емоції, з цією метою необхідно творчо використовувати ігровий метод.

Під час занять важливо дотримуватися індивідуального та диференційованого підходів, пильнувати за станом самопочуття учнів.

1 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
------------------------------------	--

<p><u>I. Теоретико-методичні знання</u></p> <p>Заняття на лижах і ковзанах як засіб загартування.</p> <p>Одяг і взуття на заняттях лижною і ковзанярською підготовкою.</p> <p>Спорядження лижника.</p> <p>Правила безпеки на заняттях з лижної підготовки.</p> <p><u>II. Способи рухової діяльності</u></p> <p>- організовуючі команди і прийоми,</p> <p>- пересування,</p> <p>- повороти,</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>має уявлення: про значення занять на лижах і ковзанах для загартування;</p> <p>називає: одяг і взуття на заняттях лижною і ковзанярською підготовкою; спорядження лижника;</p> <p>виконує:</p> <p>організовуючі команди і прийоми: перенесення лиж, пересування в колоні з лижами, команди: “Лижі на плече!”, “Лижі під руку!”, “Лижі до ноги!”, “На лижі ставай!”;</p> <p>пересування: ступаючим і ковзним кроком; подолання дистанції до 600 м;</p> <p>повороти: на місці переступанням навколо п’ят і носків лиж;</p> <p>бере участь в іграх - “Прокладання залізниці”, “Потяг”; «Сніжки»; «Ширше крок»; Підніми!»;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять лижною підготовкою.</p>
--	--

клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
-----------------------------	---

<p><u>I. Теоретико-методичні знання</u></p> <p>Правила вибору лиж та лижних палиць. Повороти на місці. Правила безпеки на заняттях з лижної підготовки.</p> <p><u>II. Способи рухової діяльності</u></p> <p>2. <i>пересування на лижах:</i></p> <p>- <i>лижні ходи;</i></p> <p>- <i>спуски,</i></p> <p>- <i>підйоми,</i></p> <p>- <i>гальмування;</i></p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>має уявлення: <i>про правила вибору лиж та лижних палиць;</i></p> <p>називає: поворот на лижах на місці навколо носків та навколо п'ят.</p> <p>виконує:</p> <p><i>пересування на лижах до 800 м:</i></p> <p><i>лижні ходи</i> – одночасний однокроковий, одночасний двокроковий ходи, поперемінний двокроковий хід;</p> <p><i>спуски</i> в основній стійці;</p> <p><i>підйоми</i> ступаючим і ковзним кроком;</p> <p><i>гальмування</i> палицями, падінням;</p> <p>бере участь в іграх – “Драбинка”, “На гору та з гори”; «Сніжки», «Кинь далі», «Перебіжками зі сніжками», «Біг по слідах», «Снігова естафета»; «Білі ведмеді»;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять лижною підготовкою.</p>
---	---

3 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
-----------------------------	---

<p><u>I. Теоретико-методичні знання</u></p> <p>Види лижних ходів. Види спорту з використанням лиж і ковзанів. Правила безпеки на заняттях з лижної підготовки.</p> <p><u>II. Способи рухової діяльності</u></p> <p>3. <i>пересування на лижах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>лижні ходи</i> - <i>спуски</i> - <i>підйоми</i> - <i>гальмування</i> <p>4. <i>пересування на ковзанах</i></p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>має уявлення: <i>про види лижних ходів;</i></p> <p>називає: <i>види спорту з використанням лиж і ковзанів;</i></p> <p>виконує:</p> <p><i>пересування на лижах до 1000 м вивченими ходами;</i></p> <p><i>лижні ходи – одночасний безкроковий, поперемінний двокроковий;</i></p> <p><i>спуски у низькій стійці;</i></p> <p><i>підйоми “драбинкою”;</i></p> <p><i>гальмування “плугом”; “напівплугом”;</i></p> <p><i>пересування на ковзанах: підготовчі вправи – ходьбу на ковзанах, стійки поперемінно на одній нозі, пружинчасті присідання; посадку ковзаняра; ковзання по прямій; повороти переступанням праворуч та ліворуч; гальмування переступанням; біг до 200 м;</i></p> <p><i>бере участь в іграх – на лижах –</i> “Сороканіжка”, “На одній лижі”, “Ланцюжок”, “Лижники, на місця!”; «Лісова стежинка»; «Швидкі та влучні»; «Захист фортеці»; «З гори у ворота»;</p> <p><i>на ковзанах – “Каруселі”, “Потяг”, “Виклик номерів”;</i></p> <p><i>дотримується</i> правил безпеки під час занять лижною та ковзанярською підготовкою.</p>
--	--

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><u>I. Теоретико-методичні знання</u></p> <p>.Спуски і підйоми. Українські спортсмени – чемпіони зимових Олімпійських ігор. Правила безпеки на заняттях з лижної підготовки</p> <p><u>II. Способи рухової діяльності</u></p> <p>5. <i>пересування на лижах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>лижні ходи;</i> - <i>спуски;</i> - <i>підйоми;</i> - <i>гальмування;</i> <p>6. <i>пересування на ковзанах</i></p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>має уявлення: <i>про українських спортсменів – чемпіонів зимових Олімпійських ігор;</i></p> <p>називає: спуски і підйоми на лижах;</p> <p>виконує:</p> <p><i>пересування на лижах до 1250 м вивченими ходами;</i></p> <p><i>лижні ходи – одночасні ходи; навперемінний двокроковий хід;</i></p> <p><i>спуски - вибір стійки відповідно до висоти схилу ;</i></p> <p><i>підйоми – “ялинкою”; вибір способу підйому, залежно від рельєфу схилу;</i></p> <p><i>гальмування вивченими способами;</i></p> <p><i>пересування на ковзанах:</i></p> <p><i>пересування приставними та перехресними кроками праворуч, ліворуч; біг по прямій з махами руками; перебіжка по повороту; гальмування “напівплугом”; біг до 250 м;</i></p> <p><i>бере участь в іграх – на лижах – “Сніжкою по м’ячу”, “Швидкий лижник”, “Заволодій палицею”, “Вільне місце”;</i></p> <p><i>на ковзанах - “День і ніч”, “Виклик номерів”;</i></p> <p><i>дотримується</i> правил безпеки під час занять лижною та ковзанярською підготовкою..</p>

Додаток 6.

Плавання

Пояснювальна записка

Вид рухової діяльності «Плавання» застосовується в навчальному процесі учнів 1-х – 4-х класів як складова предмета «Фізична культура» за умови наявності відповідних матеріально-технічних умов.

Основна **мета** – набуття учнями навичок життєво важливої навички пересування - плавання, пізнавального й соціального досвіду, формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; формування умінь використання природних чинників для загартування, використання плавання для корекції постави.

У даній програмі ключові компетентності виступають індикаторами – результатами навчальних досягнень. Тому державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів являють собою сукупність ключових компетентностей і відображають базовий зміст програми.

Програма розроблена за моделлю «на базі стандартів» відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 462 від 20.04.2011 р.

Програма складається з пояснювальної записки, змісту навчального матеріалу та державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Теоретичний матеріал тісно пов'язаний із практичним. Він передбачає формування в учнів основ знань про особисту гігієну, загартування, організацію найпростіших форм самостійних занять, знання з історії та сьогодення плавання. Надання теоретичних знань здійснюється у процесі уроків з плавання

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, уроки з плавання повинні викликати в учнів позитивні емоції, з цією метою необхідно творчо використовувати ігровий метод.

Під час занять важливо дотримуватися індивідуального та диференційованого підходів, пильнувати за станом самопочуття учнів.

1 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><u>I. Теоретико-методичні знання</u></p> <p>Уміння плавати – життєво необхідна навичка та засіб загартування.</p> <p>Правила особистої гігієни під час занять плаванням.</p> <p>Правила безпеки на заняттях з плавання.</p> <p><u>II. Способи рухової діяльності</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>вправи на суші;</i> - <i>вправи у воді;</i> 	<p>Учень, учениця:</p> <p><i>має уявлення:</i> про плавання як життєво необхідну навичку та засіб загартування.</p> <p><i>розповідає:</i> про правила особистої гігієни під час занять плаванням;</p> <p><i>виконує:</i></p> <p><i>вправи на суші</i> – загальнорозвивальні вправи;</p> <p><i>вправи у воді</i> - вправи для ознайомлення з диханням у воді; рухи руками і ногами, стоячи на дні; вправи для пересування по дну (ходьба по дну перехресним кроком, приставним кроком, з різними положеннями рук, ходьба із прискоренням, вправи на занурення та відкривання очей у воді; вправи для навчання диханню; вправи на спливання (“поплавок”, “медуза”, “зірочка”); ковзання на грудях та на спині;</p> <p><i>бере участь в іграх</i> - “Бігом по воді”, «Рибки і рибки», «Квач на воді»;</p> <p><i>дотримується:</i> правил безпеки під час занять плаванням.</p>

2 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><u>I. Теоретико-методичні знання</u></p> <p>Види спорту, в яких застосовується уміння плавати.</p> <p>Правила безпеки на заняттях з плавання.</p> <p><u>II. Способи рухової діяльності</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>вправи на суші;</i> - <i>вправи у воді;</i> 	<p>Учень, учениця:</p> <p><i>має уявлення:</i> про види спорту, в яких застосовується уміння плавати.</p> <p><i>виконує:</i></p> <p><i>вправи на суші</i> – вправи для ознайомлення з рухами ногами як у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині; імітаційні вправи для ознайомлення з рухами руками як у плаванні стилем кроль на грудях;</p> <p><i>вправи у воді</i> – багаторазові видихи у воду; вправи для ознайомлення з рухами ногами як у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині біля нерухомої опори, у безопорному положенні; вправи для ознайомлення з рухами руками як у плаванні стилем кроль на грудях;</p> <p><i>бере участь в іграх</i> – “Поплавки”, “Стріли”;</p> <p><i>дотримується:</i> правил безпеки під час занять плаванням.</p>

3 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><u>I. Теоретико-методичні знання</u></p> <p>Українські плавці – олімпійські чемпіони. Правила безпечної поведінки під час занять плаванням.</p> <p><u>II. Способи рухової діяльності</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>вправи на суші;</i> - <i>вправи у воді;</i> 	<p>Учень, учениця:</p> <p><i>має уявлення:</i> про українських плавців – олімпійських чемпіонів;</p> <p><i>виконує:</i></p> <p><i>вправи на суші</i> – загальнорозвивальні вправи; імітаційні вправи;</p> <p><i>вправи у воді</i> – стрибок у воду з бортика; багатократні видихи у воду із зануренням; рухи руками і ногами як у плаванні стилем кроль на грудях; узгодження рухів руками із диханням; ковзання на грудях з наступним підключенням роботи ніг, рук і дихання; подолання дистанції до 15 м вивченим способом;</p> <p><i>бере участь в іграх</i> – “Водолази”, “Поверни м’яч!”, естафети; «Рибка у сітці»; «Хто швидше?»;</p> <p><i>дотримується правил</i> правил безпеки під час занять плаванням.</p>

4 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><u>I. Теоретико-методичні знання</u></p> <p>Стилі спортивного плавання.</p> <p>Правила безпеки на заняттях з плавання.</p> <p><u>II. Способи рухової діяльності</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>вправи на суші;</i> - <i>вправи у воді;</i> 	<p>Учень, учениця:</p> <p><i>називає:</i> стилі спортивного плавання;</p> <p><i>виконує:</i></p> <p><i>вправи на суші</i> – загальнорозвивальні вправи; вправи для розвитку гнучкості;</p> <p><i>вправи у воді</i> – ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба); ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба) з підключенням роботи ніг як під час плавання способом на спині; ковзання на спині з підключенням роботи ніг як під час плавання способом кроль на спині і гребка однією рукою, одночасного гребка обома руками, наперемінного гребка правою та лівою рукою; подолання дистанції до 25 м;</p> <p><i>бере участь в іграх</i> – для плавання - “М’яч за лінію”, естафети;</p> <p><i>дотримується правил</i> безпеки під час занять плаванням..</p>