

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Програма для загальноосвітніх навчальних закладів*

1–4 класи

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Інваріантна складова 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 предмета «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, у збереженні та зміцненні здоров'я, фізичного розвитку;
 - історію та сьогодення Олімпійських ігор та олімпійського руху;
- 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;

* Програма «Фізична культура» запроваджується у 1–4 класах загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою, а також російською та іншими мовами національних меншин

Навчальні досягнення учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів із предмета «Фізична культура» не оцінюються в балах.

- формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до навколишньої дійсності.

Змістом предмета «Фізична культура» у початковій школі є рухова загально-розвивальна активність, спрямована 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); *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 постають індикаторами — результатами навчальних досягнень. Тому Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів становлять сукупність ключових компетентностей і відображають базовий зміст програми.

Основними компонентами змісту предмета «Фізична культура» є:

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

Базуючись на Державному стандарті початкової загальної освіти, навчальна програма одночасно є критерієм для планування навчання і для оцінки навчальних досягнень учнів.

Вимоги програми викладено 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 взаємин, 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» враховано 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; значущість 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 1–4 і 5–9 класів);
 - наступність досягнень (для 1–4 і 5–9 класів);
 - зручність використання;
- **ступінь деталізації:**
 - доступність розуміння підходу до побудови програми;
 - доступність використаних термінів і понять.

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. Теоретико-методичні знання.

II. Способи рухової діяльності.

1. Школа культури рухів з елементами гімнастики.
2. Школа пересувань.
3. Школа м'яча.
4. Школа стрибків.
5. Школа активного відпочинку (рекреації).
6. Школа розвитку фізичних якостей.
7. Школа постави.

III. Додатки.

1. Орієнтовний перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для початкової школи.
2. Умови виконання вправ для визначення резервних можливостей учнів.

На відміну від попередніх, у цій програмі навчальний матеріал розподілений за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності, а не за видами спорту.

Школу культури рухів становлять вправи основної гімнастики, стройові вправи і команди, елементи акробатики, вправи коригувальної спрямованості та ті, що пов'язані із незвичним положенням тіла у просторі.

До школи пересувань увійшли життєзабезпечувальні способи пересувань: ходьба, біг, танцювальні кроки, 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.

Школа м'яча охоплює вправи з малим і великим м'ячем. Вони дають змогу школярам у подальшому оволодіти навичками метань та основами спортивних ігор: волейболу, гандболу, баскетболу, футболу тощо.

Школа стрибків об'єднує види стрибків: зі скакалкою, стрибки у глибину, висоту, довжину, опорні.

До школи активного відпочинку (рекреації) увійшли рухливі й народні ігри, які систематизовані за відповідними «школами». Водночас, враховуючи різнобічну спрямованість ігрового матеріалу й комплексний підхід у розвитку фізичних здібностей, його можна вводити в уроки, на яких формуються навички з різних «шкіл». Крім того, ця «школа» містить основи туризму. Всі компоненти цього розділу спрямовані на формування в учнів умінь і навичок, які вони можуть застосовувати під час активного відпочинку.

У школі розвитку фізичних здібностей запропоновано вправи, що систематизовані за ознаками функціональної дії для розвитку певних фізичних здібностей. Це дає змогу вчителю добирати необхідні вправи, розробляти на їхній основі різноманітні комплекси, використання яких дасть змогу планувати навантаження і забезпечувати наступність у розвитку основних фізичних якостей.

Школа постави спрямована на формування стереотипу правильної постави. Виховання відчуття правильної постави досягається за умови багаторазового повторення правильного положення тіла з різних вихідних моментів 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 школи постави 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 дає можливість планувати комплексні уроки, залучати до них різнопланові фізичні вправи, що посилюють зацікавленість та емоційний стан учнів.

Навчати молодших школярів рухових дій доцільно із застосуванням ігрового методу. 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.

У кінці кожної «школи» надаються орієнтовні навчальні нормативи й вимоги. У таблицях контрольних навчальних нормативів і вимог із деяких видів випробувань з'являється поняття «норма» що характеризує належний («безпечний») рівень фізичного здоров'я.

З метою з'ясування вихідних даних (вересень — жовтень) та динаміки фізичної підготовленості учнів проводиться визначення їхніх 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 із положення сидячи;
- сили — підтягування у висі та у висі лежачи;
- спритності — «човниковий» біг 4×9 м із перенесенням предмета;
- швидкісно-силових якостей — стрибок у довжину з місця.

Визначення резервних можливостей учнів рекомендується здійснювати кілька разів протягом навчального року. Види діяльності та час для його проведення вчитель обирає з урахуванням пори року, матеріально-спортивної бази школи. Наведені вище вправи можуть бути доповнені іншими (на розсуд учителя).

Результати, досягнуті учнями протягом навчального року під час визначення їхніх резервних можливостей, **не оцінюються в балах**. Вони є орієнтирами для подальшого вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів і дають учителю можливість вносити корективи з метою ефективного використання різних форм і методів навчання.

Для контролю фізичної підготовленості школярів можна застосовувати індекси фізичної підготовленості та листок фізичної підготовленості, який вкладається у щоденник. Для цього на кожного учня заводиться лист контролю фізичної підготовленості, до якого тричі на рік вносяться результати вимірів тіла та рухових тестів, кількість випадків захворювань протягом року та відвідування занять фізичною культурою і спортом у позаурочний час. Якщо учень/учениця: не виконує біг на витривалість або не має можливості визначити силу кисти (динамометрія), то фізична підготовленість розраховується за трьома тестами (стрибок у довжину з місця, біг 30 м, проба Руф'є).

Оцінку індексів здійснюють вербально.

Відповідно до завдань навчальної програми підвищення мотивації учнів до самовдосконалення, підхід до оцінювання рівня їхніх навчальних досягнень базується на використанні основних характеристик фізично освіченої особистості.

№ пор.	Компонент оцінювання	% в оцінці рівня навчальних досягнень	Спосіб оцінювання
1	Ставлення до уроків, відвідування, участь, підготовленість до уроку	10 %	Спостереження вчителя
2	Навички і вміння, визначені навчальною програмою, вміння застосовувати їх в ігрових ситуаціях	20 %	Об'єктивне тестування, спостереження вчителя, самооцінювання (починаючи з 3 класу)
3	Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість)	20 %	Моніторинг
4	Особистий прогрес учня у показниках фізичної підготовленості	20 %	Моніторинг
5	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), тестування
6	Поведінка: соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та в позаурочних заходах	15 %	Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, самооцінювання (починаючи з 3 класу)
	Усього:	100 %	

Оцінювання навчальних досягнень учнів 1–4 класів здійснюється вербально. Навчальні нормативи і вимоги, представлені у програмі для 1–4 класів, слугують тільки орієнтиром для вчителів і батьків, а також дають змогу вносити корективи у подальшу роботу.

Програма передбачає реалізацію змісту обсягом 3 години на тиждень. У ній не подається точна кількість годин на вивчення тих чи інших розділів. Ураховуючи рівень фізичної підготовленості учнів, їхні інтереси та здібності, стан матеріально-спортивної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель самостійно виділяє належну кількість годин на вивчення складових кожної «школи».

Орієнтовна сітка розподілу програмового матеріалу в навчальних годинах для уроків фізичної культури

Розділ, тема	Кількість годин			
	Клас			
	1	2	3	4
I. Теоретико-методична підготовка	3	3	3	3
II. Способи фізкультурної діяльності:	17	17	17	17
школа культури рухів з елементами гімнастики;				
школа пересувань;	26	25	24	24
школа м'яча;	12	14	16	17
школа стрибків;	8	8	8	8
школа активного відпочинку (рекреації);	17	16	15	10
школа сприяння розвитку фізичних якостей;	У змісті відповідних розділів програми На всіх уроках			
школа постави				
Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей	2	2	2	6
Резервний час	20	20	20	20
Усього:	105	105	105	105

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

Регіональні програми з доповненнями та змінами погоджуються з Міністерством освіти і науки, молоді та спорту Автономної Республіки Крим, обласними, Київським та Севастопольським міськими управліннями освіти і науки державних адміністрацій і надсилаються для затвердження у відповідному порядку до Міністерства освіти і науки, молоді та спорту 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 дисциплінами.

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 потребує застосування адекватних методів навчання.

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, уроки фізичної культури мають 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 від -12°C). У приміщенні, де проводяться уроки фізичної культури, температура повітря має бути не нижча $+14^{\circ}\text{C}$.

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

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. Крім цього, для учнів спеціальної медичної групи організуються 2 обов'язкові додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготовлений учитель.

На сучасному етапі розвитку освіти в Україні взаємини між учасниками навчально-виховного процесу ґрунтуються на принципах педагогіки співробітництва, що передбачає взаємну довіру, взаємоповагу; це сприяє фізичному вихованню 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 р. №458*).

1 КЛАС

Зміст навчального матеріалу

Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів

I. Теоретико-методичні знання

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. Міфи і легенди Староданьої Греції про виникнення Олімпійських ігор

Учень/учениця

має уявлення про:

- фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я;
- значущість правильної постави;
- режим дня;

називає:

- життєво важливі способи пересування людини;
- предмети спортивного одягу та взуття;
- де і коли зародилися Олімпійські ігри;
- на честь кого проводили давні Олімпійські ігри

II. Способи рухової діяльності

1. Школа культури рухів із елементами гімнастики

- *Підготовчі вправи:*
стійки,
команди,
шикування,
розмикання і змикання;

- *загальнорозвивальні вправи;*

- *вправи на положення тіла у просторі:*
сіди,

упори,

виси,
елементи акробатики: групування

Учень/учениця

виконує: *підготовчі вправи:*

- основну стійку, стійку ноги нарізно, широкую стійку;
- команди «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Кроком руш!», «Клас, стій!», «У колону по одному — ставай!», «В одну шеренгу — ставай!», «У коло — ставай!», «Відставити!»;
- розмикання приставними кроками в колоні, у шерензі, у колі;
- повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (стрибком);

загальнорозвивальні вправи:

- без предмета (імітаційного характеру), з гімнастичною палицею, із прапорцями, з м'ячами, зі скакалкою;
 - комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості;
 - комплекс ранкової гігієнічної гімнастики;
 - комплекс фізкультурної паузи;
- вправи на положення тіла у просторі:*
- сіди (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги);
 - упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах);
 - виси (стоячи, лежачи);

елементи акробатики:

- групування (сидячи, лежачи), переكاتи в групуванні, перекид боком;

дотримується правил: рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Стройові команди і прийоми: а) команди «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!»; б) повороти «Праворуч!», «Ліворуч!»; в) поворот «Кругом!»	а)	а), б)	а), б), в) із незначними помилками	а), б), в)
Комплекси: а) ранкової гігієнічної гімнастики; б) для формування правильної постави; в) для запобігання плоскостопості; г) фізкультурної паузи	не виконує жодного	1	2	3
Акробатичні елементи на вибір: а) групування сидячи; б) переكاتи у групуванні; в) перекид боком	не виконує жодного елементу	1	2	3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) дівчатка хлопчики	2 3	4 6	безпечний рівень: 6 10	результат, вищий за безпечний рівень
Нахил тулуба із положення сидячи (см) дівчатка хлопчики	1 0	2 1	безпечний рівень: 4 2	результат, вищий за безпечний рівень
Підтягування у висі лежачи (разів) дівчатка хлопчики	2 3	5 6	безпечний рівень: 7 9	результат, вищий за безпечний рівень

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
2. Школа пересувань	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ходьба;</i> • <i>біг;</i> • <i>танцювальні кроки;</i> • <i>лазіння та перелізання;</i> • <i>пересування на лижах:</i> підготовчі команди і прийоми, пересування, повороти, • <i>плавання:</i> <i>вправи на суші;</i> <i>вправи у воді</i> 	<p>Учень/учениця виконує ходьбу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на носках, п'ятах, із високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук; • «змійкою»; ходьбу на підвищеній опорі (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук, чергуючи із присіданнями, нахилами; <p style="text-align: center;"><i>біг:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку; • із різних вихідних положень; • «човниковий» біг 4 x 9 м; • біг із високого старту до 30 м; • біг до 500 м; чергування ходьби та бігу до 1000 м; <p style="text-align: center;"><i>танцювальні кроки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • приставний крок убік, вперед, назад; • крок галопу; • крок польки; • елементи українських народних танців, танцювальна комбінація на 32 такти; <p style="text-align: center;"><i>лазіння</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • по горизонтальній та похилій (кут 20°) гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах; • по гімнастичній стінці у різних напрямках; • <i>перелізання</i> через перешкоду, висотою до 80 см; підлізання під перешкодою; <p style="text-align: center;"><i>пересування на лижах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • підготовчі команди і прийоми: перенесення лиж, пересування в колоні з лижами, команди: «Лижі на плече!», «Лижі під руку!», «Лижі до ноги!», «На лижі ставай!»; • пересування ступаючим і ковзним кроком; подолання дистанції до 600 м; • повороти на місці переступанням навколо п'ят і носків лиж; <p style="text-align: center;"><i>плавання:</i></p> <p><i>вправи на суші</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • підготовчі вправи для звикання до води; • <i>вправи у воді:</i> • 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 дихання; • вправи на спливання («поплавок», «медуза», «зірочка»); ковзання на грудях та на спині; <p>дотримується правил безпеки під час виконання видів пересувань</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
«Човниковий біг» 4 x 9 м (с) дівчатка хлопчики	15,4 14,8	14,7 14,2	безпечний рівень: 14.1 13.6	результат, вищий за безпечний рівень
Чергування ходьби та бігу до 1000 м (м) дівчатка хлопчики	600 800	700 900	безпечний рівень: 800 1000	результат, вищий за безпечний рівень
Танцювальні кроки, на вибір: а) приставний крок; б) крок галопу; в) крок польки; г) танцювальна комбінація на 32 такти	1	2	3	танцювальна комбінація
Лазіння та перелізання, на вибір: 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	1	2	3	4
Пересування на лижах, на вибір: а) ступаючим кроком; б) ковзним кроком; в) повороти переступанням навколо носків лиж; г) повороти переступанням навколо п'ят лиж	а)	а), г)	а), г), в)	а), б), г), в)
Плавання: а) ходьба по дну; б) «медуза» або «зірочка»; в) ковзання на грудях; г) ковзання на спині	а)	а), б)	в) або г)	б), в), г)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
3. Школа м'яча	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Вправи з малим м'ячем</i> (тенісним або гумовим); • <i>вправи з великим м'ячем</i> (гумовим, футбольним №3, волейбольним, для міні-баскетболу) 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p style="text-align: center;"><i>вправи з малим м'ячем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 style="text-align: center;"><i>вправи з великим м'ячем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, підшвою; • ведення м'яча носком; • удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу; • дотримується правил безпеки під час занять із м'ячем

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Метання малого м'яча з-за голови у ціль (1×1 м) з відстані 6 м із 5 спроб (попадань): хлопчики дівчатка	1 жодного попадання	2 1	3 2	4 3
Ведення м'яча на місці: а) правою рукою або лівою рукою (ударів): хлопчики дівчатка	4 і менше 3 і менше	5 4	8 6	10 8
Зупинка м'яча, що котиться, підшвою із 5 спроб: хлопчики дівчатка	1 або жодної жодної зупинки	2 1	3 2	4 3

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
4. Школа стрибків	
<ul style="list-style-type: none"> • Стрибки; • стрибки зі скакалкою; • стрибки в глибину; • стрибки у висоту; • стрибки у довжину з місця поштовхом двома ногами 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p style="text-align: center;"><i>стрибки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • на місці на одній, двох ногах, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом; • із просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком; <p style="text-align: center;"><i>стрибки зі скакалкою:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • стрибки поодиночі, парами через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад; • стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед; <p style="text-align: center;"><i>стрибки в глибину</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з висоти до 40 см із м'яким приземленням; • зіскок із гімнастичної лави вигнувшись; <p style="text-align: center;"><i>стрибки у висоту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, із прямого розбігу; • застрибування на підвищену опору (3–4 мати, складені один на одній) і зістрибування вигнувшись; <p><i>стрибки у довжину з місця поштовхом однієї, двох ніг;</i> дотримується правил безпеки під час занять стрибковими вправами</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	<i>Початковий</i>	<i>Середній</i>	<i>Достатній</i>	<i>Високий</i>
Стрибок у довжину з місця (см): дівчатка хлопчики	75 85	85 95	безпечний рівень: 90 100	результат, вищий за безпечний рівень
Стрибок у висоту з прямого розбігу (см): дівчатка хлопчики	менше 50 менше 55	50 55	безпечний рівень: 60 65	результат, вищий за безпечний рівень
Стрибки через скакалку на двох ногах (разів): дівчатка хлопчики	менше 8 менше 5	8 5	10 7	15 9

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
5. Школа активного відпочинку (рекреації)	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Рухливі ігри</i> 	<p>Учень/учениця бере участь у рухливих іграх та застосує їх під час активного відпочинку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>для школи культури рухів:</i> «Совонька», «Колобки та їжачки», «Збирання листя», «Слухай сигнал», «Театр звірів», «Життя лісу», «Літає — не літає», «Клас, струнко!», «На свої місця», «Вершники-спортсмени», «Швидко стати в шеренгу», «Переліт птахів», «Секретне завдання», «Тихо-гучно»; • <i>для школи пересувань:</i> «Ой, у полі жито», «По гриби», «До своїх прапорців», «Ми весела дівтора», «Виклик номерів», «Вовк у канаві», «Будиночки», «Іподром», «Горобці й ворони», «Ловіння мавп»; • <i>для плавання:</i> «Бігом по воді», «Рибалки і рибки», «Квач на воді»; • <i>для занять на лижах:</i> «Прокладання залізниці», «Потяг»; • <i>для школи м'яча:</i> «Липкі кущики», «Хто влучніше?» «Гравець у колі», «Влучно в ціль», «Світлофор», «Хвостики», «Жонглер», «Передав — сідай!», «Займи вільне коло», «Приборкувач м'яча»; • <i>для школи стрибків:</i> «Хто більше?», «Стрибунці-горобчики», «Стрибки по «купинах», «Через зони»; <p>дотримується правил рухливих ігор та безпеки під час їх проведення</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Вміння грати у народні та рухливі ігри (<i>кількість ігор</i>)	1	2	3	4

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
6. Школа сприяння розвитку фізичних здібностей	
<p><i>Вправи для розвитку:</i></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></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 (хлопці), • згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці), • вистрибування вгору із присіду; <p><i>швидкості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • повторний біг (3–4)×10 м; біг в упорному положенні; • прискорення з різних вихідних положень; • біг на місці з максимальною частотою кроків; <p><i>витривалості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • біг почергово з ходьбою, пересування на лижах; • біг на дистанцію до 400 м; <p><i>гнучкості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • махові рухи руками і ногами у різних напрямках з амплітудою, що поступово збільшується, • нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, • пружні нахили у положенні сидячи; • викрути рук із гімнастичною палицею, пружні рухи у широкій стійці, • «напівшпагат», «шпагат»; <p><i>координації:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 4×9 м, 3×10 м; • рухливі народні ігри та естафети; • дотримується умов і правил безпеки виконання вправ
7. Школа постави	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Загальнорозвивальні вправи без предметів на місці;</i> 	<p>Учень/учениця виконує <i>загальнорозвивальні вправи без предметів на місці:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • вправи для м'язів: нахили та повороти голови;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • загальнорозвивальні вправи в русі; • загальнорозвивальні вправи з предметами; • вправи на відчуття правильної постави; • вправи для профілактики плоскостопості 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи; • для м'язів живота з вихідного положення лежачи на спині, животі, піднімання із положення лежачи в положення сидячи; • для м'язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі; • для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів: присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг у сторони з різних вихідних положень, вправи на рівновагу; <i>загальнорозвивальні вправи в русі:</i> • різновиди ходьби, бігу, стрибки, вправи на координацію. <i>загальнорозвивальні вправи з предметами:</i> • викрути рук зі скакалкою, з гімнастичною палицею; <i>вправи на відчуття правильної постави:</i> • біля вертикальної осі, гімнастичної стінки, біля дзеркала; <i>вправи для профілактики плоскостопості:</i> • ходьба на носках, з перекатами з п'ят на носки, «гусінь», «ведмідь клишоногий», ходьба, біг, стрибки; <p>дотримується вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
<p>Комплекси:</p> <p>а) формування правильної постави;</p> <p>б) для запобігання плоскостопості.</p>	Не виконує жодного	1	2	3

2 КЛАС

Зміст навчального матеріалу

Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів

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 хвилинки 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

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;

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

розповідає про:

- учасників стародавніх Олімпійських ігор;
- нагородження олімпіоніків;

пояснює значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз;

застосовує фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня;

дотримується правил:

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

II. Способи рухової діяльності

1. Школа культури рухів із елементами гімнастики

- Підготовчі вправи;

- загальнорозвивальні вправи;

- вправи на положення тіла у просторі:
сідни;
упори;

Учень/учениця

виконує:

підготовчі вправи:

- команди «Розійдись!», «Ширше крок!»; поворот «Кругом!» за розподілом, розподіл на 1–2, по порядку;
- 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 хвилинок;

вправи на положення тіла у просторі:

- сідни (кутом, із нахилом уперед, на правому (лівому) стегні);
- упори (лежачи на стегнах, лежачи на передпліччях);

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>виси;</p> <p>елементи акробатики</p>	<ul style="list-style-type: none"> • виси (на зігнутих руках, стоячи позаду, зависом однією ногою, зависом двома ногами), підтягування у висі (хлопчики), у висі лежачи (дівчатка); <p><i>елементи акробатики:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • переكاتи у групуванні; • перекид уперед; • стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами <p>дотримується правил елементів гімнастики та безпеки на уроках фізичної культури</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Стрйові команди і прийоми: а) команди «Розійдись!», «Коротше крок!», «Ширше крок!»; б) поворот «Кругом!»; в) розподіл на 1–2, по порядку; г) перешикування з однієї шеренги у дві розподілившись	а)	а), б)	а), б), в)	а), б), в), г)
Комплекси: а) ранкової гігієнічної гімнастики; б) для формування правильної постави із гімнастичною палицею; в) для запобігання плоскостопості; г) фізкультурної хвилинки	г)	а), г)	а), б), г)	а), б), в), г)
Акробатичні елементи, на вибір: а) перекид уперед; б) стійка на лопатках із зігнутими ногами; в) стійка на лопатках	не виконує жодного елемента	1	2	3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) дівчатка хлопчики	4 5	6 7	безпечний рівень: 8 12	результат, вищий за безпечний рівень
Нахил тулуба із положення сидячи (см) дівчатка хлопчики	2 0	3 1	безпечний рівень: 4 2	результат, вищий за безпечний рівень
Підтягування у висі лежачи (разів) дівчатка хлопчики	3 5	6 8	безпечний рівень: 8 11	результат, вищий за безпечний рівень

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
2. Школа пересувань	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ходьба;</i> • <i>біг;</i> • <i>танцювальні кроки;</i> • <i>лазіння та перелізання</i> • <i>пересування на лижах:</i> лижні ходи; <li style="padding-left: 40px;"><i>спуски, підйоми, гальмування;</i> • <i>плавання:</i> <i>вправи на суші;</i> <li style="padding-left: 40px;"><i>вправи у воді;</i> 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>ходьбу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «протиходом», «змійкою»; • із зупинкою за сигналом; • із вантажем (мішечки) на голові; • по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком, на носках (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук по чергово з поворотами, присіданнями; <p style="padding-left: 40px;"><i>біг:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • зі зміною напрямку, спиною вперед; • із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами; • пересування приставними кроками правим, лівим боком; «повторний» біг 3×10 м; • різновиди «човникового» бігу 4×9 м; • біг 30 м з високого старту; • біг по чергово з ходьбою до 1000 м; <p style="padding-left: 40px;"><i>танцювальні кроки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • позиції ніг, поперемінний крок, крок галопу, елементи українського народного танцю; • ритмічні завдання; • танцювальна композиція на 32 такти; <p style="padding-left: 40px;"><i>лазіння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • по похилій лаві, встановленій під кутом 45°, 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 style="padding-left: 40px;"><i>пересування на лижах до 800 м:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • лижні ходи: одночасний однокроковий, одночасний двокроковий, поперемінний двокроковий; • спуски в основній стійці; • підйоми ступаючим і ковзним кроком; • гальмування палицями, падінням; <p style="padding-left: 40px;"><i>плавання:</i></p> <p><i>вправи на суші:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • вправи для ознайомлення з рухами ніг, як у плаванні стилем кроль на грудях та кроль на спині; • імітаційні вправи для ознайомлення з рухами, як у плаванні стилем кроль на грудях; <p><i>вправи у воді:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • багаторазові видихи у воду;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<ul style="list-style-type: none"> • вправи для ознайомлення з рухами ніг, як у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині біля нерухомої опори, у безопорному положенні; • вправи для ознайомлення з рухами рук, як у плаванні стилем кроль на грудях; <p>дотримується правил безпеки під час занять із застосуванням пересувань</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
«Човниковий біг» 4×9 м (с) дівчатка хлопчики	14.9 14,5	14.5 14,0	Безпечний рівень: 14.0 13.5	Результат, вищий за безпечний рівень
Чергування ходьби та бігу до 1000 м (м) дівчатка хлопчики	700 800	800 900	Безпечний рівень: 900 1000	Результат, вищий за безпечний рівень
Танцювальні кроки, на вибір: а) поперемінний крок; б) елементи українського танцю; в) танцювальна комбінація на 32 такти	а)	б)	а), б)	Танцювальна комбінація
Лазіння та перелізання, на вибір: 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	1	2	3	4
Пересування на лижах: а) поперемінний двокроковий хід; б) одночасний двокроковий хід; в) спуски в основній стійці; г) підйоми ковзним кроком;	г)	в), г)	а), в), г),	а), б), в), г),
Плавання: а) «поплавок» («медуза» або «зірочка»); б) багаторазові видихи у воду з опусканням обличчя; в) ковзання на грудях та на спині; г) ковзання на грудях із роботою ніг, як при плаванні стилем кроль на грудях	а)	а), б)	а), б), в)	а), б), в), г)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
3. Школа м'яча	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Вправи з малим м'ячем</i> (тенісним або гумовим); • <i>вправи з великим м'ячем</i> (гумовим, футбольним № 3, волейбольним для міні-баскетболу) 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p style="text-align: center;"><i>вправи з малим м'ячем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • метання малого м'яча у щит (1 x 1 м) із 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 з-за голови на дальність; <p style="text-align: center;"><i>вправи з великим м'ячем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 у кроці правою та лівою рукою; • зупинки м'яча, що котиться, підшвою 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>дотримується правил безпеки на заняттях із застосуванням м'ячів</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	<i>Початковий</i>	<i>Середній</i>	<i>Достатній</i>	<i>Високий</i>
Метання малого м'яча з-за голови у ціль (1 x 1 м) з відстані 8 м із 5 спроб (попадань) хлопчики дівчатка	1 жодного попадання	2 1	3 2	4 3
Передачі м'яча ударом об підлогу із 10 передач з відстані 4 м (кількість точних передач): хлопчики дівчатка	4 і менше 3 і менше	6 5	8 6	10 8
Зупинка м'яча, що котиться, підшвою із 5 спроб (кількість зупинок): хлопчики дівчатка	менше 2 1	2 2	4 3	5 4

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
4. Школа стрибків	
<ul style="list-style-type: none"> • Стрибки; • стрибки зі скакалкою; • стрибки у глибину; • стрибки у висоту; • стрибки у довжину 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p style="text-align: center;"><i>стрибки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • на місці з поворотами на 45°, 90°, 180°, по «купинах»; • вистрибування із присіду; <p style="text-align: center;"><i>стрибки зі скакалкою:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 вперед; <p style="text-align: center;"><i>стрибки у глибину:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з висоти до 80 см із м'яким приземленням; • різко вигнувшись із висоти 60–80 см; <p style="text-align: center;"><i>стрибки у висоту:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами; • із прямого розбігу (через гумову мотузку); • застрибування на підвищену опору поштовхом однієї та двох ніг; <p style="text-align: center;"><i>стрибки у довжину:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з місця поштовхом однієї та двох ніг; • стрибки у довжину із присіду в присід; <p>дотримується правил безпеки під час занять стрибками</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	<i>Початковий</i>	<i>Середній</i>	<i>Достатній</i>	<i>Високий</i>
Стрибок у довжину з місця (см) хлопчики дівчатка	90 85	100 90	Безпечний рівень: 105 95	Результат, вищий за безпечний рівень
Стрибок у висоту з прямого розбігу поштовхом однієї ноги (см) хлопчики дівчатка	менше 65 менше 60	65 60	безпечний рівень: 75 70	результат, вищий за безпечний рівень
Стрибки через скакалку на двох ногах (разів) хлопчики дівчатка	менше 8 менше 10	8 10	10 15	15 20

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

5. Школа активного відпочинку (рекреації)

- Рухливі ігри

Учень/учениця

бере участь у рухливих іграх та **грає** в них під час активного відпочинку:

для школи культури рухів:

- «Заборонений рух»,
- «Виставка картин»,
- «Світлофор»,
- «Подоряночка»,
- «Мак»,
- «Дрова»;

для школи пересувань:

- «Космонавти»,
- «Гуси»,
- «Сірий кіт»,
- «Альпіністи»,
- «Виклик номерів»,
- «Бездомний заєць»,
- «Садіння картоплі»,

естафети;

на лижах:

- «Драбинка»,
- «На гору та з гори»;

для плавання:

- «Поплавки»,
- «Стріли»;

для школи стрибків:

- «Грибок»,
- «Через купини та пеньки»,
- «Вовк у канаві»,
- «Зайці в городі»;

для школи м'яча:

- «Гонка м'ячів»,
- «М'яч сусідові»,
- «М'яч середньому»,
- «Влучно в ціль»,
- «Снайпери»;

дотримується правил рухливих ігор та правил безпеки під час їх проведення

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Вміння грати й організовувати народні та рухливі ігри (кількість ігор)	2	3	4	5

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
6. Школа сприяння розвитку фізичних здібностей	
<p><i>Вправи для розвитку:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • сили; • швидкості; • витривалості; • гнучкості; • координації 	<p>Учень/учениця застосовує <i>вправи для розвитку:</i></p> <p><i>сили:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 сіду, зігнувши ноги (у різних напрямках); <p><i>швидкості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прискорення з різних вихідних положень; • повторний біг 3 x 10 м; • біг із прискореннями за сигналом; • стрибки зі скакалкою; <p><i>витривалості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м; • пересування на лижах до 1000 м; • біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності; • їзда на велосипеді; <p><i>гнучкості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; • прогинання та вигинання тулуба в положенні упору стоячи на колінах; • викрути рук зі скакалкою; • пружні похитування у положенні впаду; • прогинання тулуба у положенні лежачи на животі; <p><i>координації:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подолання перешкод; • ходьба на носках, по підвищеній і обмеженій за площиною опорі з різними положеннями рук; • «поза 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>дотримується правил безпеки під час занять з розвитку фізичних якостей</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
7. Школа постави	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів;</i> • <i>загальнорозвивальні вправи в русі;</i> • <i>загальнорозвивальні вправи із предметами;</i> • <i>загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави;</i> 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p style="text-align: center;"><i>загальнорозвивальні вправи на місці без предметів:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • вправи для м'язів шиї: нахили та повороти голови; • вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання та розгинання верхніх кінцівок, кругові рухи руками, нахили в боки, пружні рухи; • для м'язів тулуба з вихідних положень: нахили, повороти, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах; • для м'язів живота: з вихідного положення лежачи на спині та животі: перехід із положення лежачи у положення сидячи; • для м'язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі, підтягування на перекладині з вихідного положення лежачи; • для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів: присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг у сторони, статичні положення на рівновагу; <p style="text-align: center;"><i>загальнорозвивальні вправи в русі:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба, біг; • стрибки; • випади; • повороти тулуба під час бігу; • ходьба з різними положеннями рук; • вправи на координацію; <p style="text-align: center;"><i>загальнорозвивальні вправи із предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з гімнастичними палицями; • м'ячами; • зі скакалками; • обручами; • мішечками піску на голові під час ходьби; <p style="text-align: center;"><i>загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • біля гімнастичної стінки, вертикальної осі; • біля дзеркала;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • вправи для профілактики плоскостопості 	<p>вправи для профілактики плоскостопості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по дрібних предметах; • біг на носках; • ходьба перекатами з п'яти на носок; • «гусениця», «ведмідь клишоногий»; • перекладання та захоплення дрібних предметів пальцями ніг; • стрибки; <p>дотримується вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
<p>Комплекси: а) для формування правильної постави із гімнастичною палицею; б) для запобігання плоскостопості</p>	Не виконує жодного запропонованого	Виконує один запропонований	Виконує два запропонованих із незначними порушеннями	Виконує два запропонованих без порушень

3 КЛАС

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

I. Теоретико-методичні знання

Відродження сучасних Олімпійських ігор. 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 і під час самостійних занять фізичними вправами

Учень/учениця

має уявлення про:

- фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень;
- різновиди фізичних вправ: загальнорозвивальні, підвідні, змагальні;

називає:

- основні правила загартування;
- офіційні церемонії Олімпійських ігор;
- олімпійське гасло та символ Олімпійських ігор;

розповідає:

- про ініціатора відродження сучасних Олімпійських ігор П'єра де Кубертена;
- олімпійську клятву, олімпійський вогонь, естафету олімпійського вогню;

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

II. Способи рухової діяльності

1. Школа культури рухів із елементами гімнастики

- Підготовчі вправи;

- загальнорозвивальні вправи;

- положення тіла у просторі;

сідти;

виси та упори;

Учень/учениця

виконує підготовчі вправи:

- перешикування із колони по одному в колону по три (по чотири) способом послідовних поворотів ліворуч;
- перешикування з однієї шеренги уступами за розрахунком на 9, 6, 3, на місці;

загальнорозвивальні вправи:

- для формування правильної постави з гімнастичними палицями;
- для профілактики плоскостопості;
- комплекси ранкової гігієнічної гімнастики із предметами (малі м'ячі, скакалки) та без предмета;

складає і виконує комплекси фізкультурних пауз і фізкультурних хвилинок;

розрізняє положення тіла у просторі і виконує:

сідти:

- нахили тулуба у сідти з різними положеннями ніг;
- перехід із сідти на правому стегні у сідти на лівому стегні;

виси та упори:

- згинання і розгинання рук в упорі на стінах, в упорі лежачи;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • елементи акробатики 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 уперед, перехід у вис присівши; • із упору на низькій перекладині зіскок махом назад; • підтягування у висі лежачи; • розмахування у висі на високій перекладині; • підтягування у висі (хлопці); <p style="text-align: center;"><i>елементи акробатики:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; • два перекиди вперед злитно; • «міст» із положення лежачи; <p>дотримується правил безпеки під час занять</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	<i>Початковий</i>	<i>Середній</i>	<i>Достатній</i>	<i>Високий</i>
Комплекс фізкультурної паузи або фізкультурної хвилинки	не виконує жодного запропонованого	виконує один запропонований	виконує два запропонованих	складає і виконує один на вибір
Акробатичні елементи на вибір: а) перекид назад в упор стоячи на колінах; б) перекид назад в упор присівши; в) два перекиди вперед злитно; г) «міст» із положення лежачи	виконує а)	виконує а), в)	виконує б), в)	виконує б), в), г)
Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с. (разів) дівчатка хлопчики	8 10	12 14	безпечний рівень: 16 18	результат, вищий за безпечний рівень
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) дівчатка хлопчики	5 6	7 10	безпечний рівень: 9 13	результат, вищий за безпечний рівень
Нахил тулуба із положення сидячи (см) дівчатка хлопчики	3 1	4 2	безпечний рівень: 5 3	результат, вищий за безпечний рівень
Підтягування у висі лежачи (разів) дівчатка хлопчики	3 5	5 9	безпечний рівень: 9 12	результат, вищий за безпечний рівень

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • <i>пересування на лижах:</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>лижні ходи;</i> спуски; підйоми; гальмування; • <i>пересування на ковзанах;</i> • <i>плавання:</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>вправи на суші;</i> <i>вправи у воді</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пересування на лижах до 1000 м вивченими ходами;</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>лижні ходи:</i> • <i>одночасний безкроковий, поперединний двокроковий;</i> • <i>спуски у низькій стійці;</i> • <i>підйоми «драбинкою»;</i> • <i>гальмування «плугом»; «напівплугом»;</i> • <i>пересування на ковзанах:</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>підготовчі вправи: ходьбу на ковзанах, стійки поперединно на одній нозі, пружні присідання;</i> <i>посадка ковзаняра; ковзання по прямій;</i> <i>повороти переступанням праворуч та ліворуч;</i> <i>гальмування переступанням;</i> <i>біг до 200 м;</i> • <i>плавання:</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>вправи на суші:</i> <i>загальнорозвивальні;</i> <i>імітаційні;</i> <i>вправи у воді:</i> <i>стрибок у воду з бортика;</i> <i>багаторазові видихи у воду із зануренням;</i> <i>рухи руками і ногами, як у плаванні стилем кроль на грудях;</i> <i>узгодження рухів руками із диханням;</i> <i>ковзання на грудях з подальшим залученням роботи ніг, рук і дихання;</i> <i>подолання дистанції до 15 м вивченим способом;</i> <p>дотримується правил безпеки під час занять, пов'язаних із пересуваннями</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	<i>Початковий</i>	<i>Середній</i>	<i>Достатній</i>	<i>Високий</i>
«Човниковий біг» 4×9 м (с) <div style="text-align: center;"> дівчатка хлопчики </div>	<div style="text-align: center;"> 14,5 14,0 </div>	<div style="text-align: center;"> 13,8 13,2 </div>	безпечний рівень: <div style="text-align: center;"> 13,2 12,6 </div>	результат, вищий за безпечний рівень
Чергування ходьби та бігу до 1100 м <div style="text-align: center;"> дівчатка хлопчики </div>	<div style="text-align: center;"> 800 900 </div>	<div style="text-align: center;"> 900 1000 </div>	безпечний рівень: <div style="text-align: center;"> 1000 1100 </div>	результат, вищий за безпечний рівень
Танцювальні кроки на вибір: а) «вірвовочка»; б) «вихилясник»; в) танцювальна комбінація з елементів українського танцю	<div style="text-align: center;"> виконує а) </div>	<div style="text-align: center;"> виконує б) </div>	<div style="text-align: center;"> виконує а), б) </div>	виконує танцювальну комбінацію з елементів українського танцю

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Лазіння та перелізання на вибір: 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 сидючи; г) лазіння по канату в положенні лежачи на спині на похилій лаві по канату, закріпленому над лавою	виконує а)	виконує а), б)	виконує а), б), в)	виконує а), б), в), г)
Пересування на лижах: а) одночасний безкроковий хід; б) підйом «драбинкою»; в) гальмування «напівплугом»; г) дистанція 800 м	виконує б)	виконує а), б)	виконує а), б), в)	виконує а), б), в), г),
Пересування на ковзанах: а) посадка ковзаняра; б) повороти переступанням; в) ковзання по прямій; г) гальмування переступанням	виконує а)	виконує а), б)	виконує а), б), в)	виконує а), б), в), г)
Плавання: а) ковзання з рухами ніг, як при способі кроль на грудях; б) ковзання з рухами рук, як при способі кроль на грудях; в) узгодженість рухів руками і дихання при плаванні способом кроль на грудях; г) ковзання на грудях із подальшим залученням роботи ніг, рук та дихання	виконує а)	виконує а), б)	виконує а), б), в)	виконує а), б), в), г)

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

3. Школа м'яча

- *Вправи з малим м'ячем* (тенісним або гумовим);

Учень/учениця виконує:

вправи з малим м'ячем:

- підкидання м'яча під час ходьби по чергово 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 із місця, у вертикальну

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>• <i>вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу</i> (м'яч для міні-баскетболу);</p> <p><i>елементи футболу</i> (м'яч футбольний № 3)</p>	<p>ціль (мішень 1×1 м) на висоті 3 м з відстані 8–10 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> метання м'яча у горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) з відстані 10–12 м; <p><i>вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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 і лівою рукою; <p><i>елементи футболу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> удари 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; вкидання м'яча в ноги партнеру з місця; жонгливання м'ячем (хлопчики), повітряною кулькою (дівчатка); <p>дотримується правил безпеки на заняттях із м'ячем</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	<i>Початковий</i>	<i>Середній</i>	<i>Достатній</i>	<i>Високий</i>
Метання малого м'яча «з-за голови через плече» в горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) кількість попадань з відстані 8 м із 6 спроб — хлопчики, із 7 спроб — дівчатка:	1	2	3	4
Передачі м'яча двома руками від грудей із 10 передач з відстані 3 м, кількість точних передач: хлопчики дівчатка	менше 4 менше 3	4 3	6 5	8 7
Удари м'яча у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8–10 м) з відстані 6 м із 5 спроб — хлопчики, із 8 спроб — дівчатка, кількість влучень	1	2	3	4

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
4. Школа стрибків	
<ul style="list-style-type: none"> • Стрибки зі скакалкою; • стрибки у висоту певним способом; • стрибки у довжину 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p style="text-align: center;"><i>стрибки зі скакалкою:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • на одній нозі; • на двох ногах; • обертаючи скакалку вперед і назад; <p style="text-align: center;"><i>стрибки у висоту:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом «зігнувши ноги» з 5–7 кроків розбігу; • стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із діставанням підвішених предметів; • застрибування на м'які перешкоди (гімнастичні мати, висотою до 80 см); <p style="text-align: center;"><i>стрибки у довжину:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з місця; • з розбігу 5–7 кроків способом «зігнувши ноги»; • стрибки «у кроці»; • стрибки «по купинах»; <p>дотримується правил безпеки під час занять стрибками</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	<i>Початковий</i>	<i>Середній</i>	<i>Достатній</i>	<i>Високий</i>
Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (см) дівчатка хлопчики	95 105	95 105	безпечний рівень: 100 110	результат, вищий за безпечний рівень
Стрибок у висоту (см) «зігнувши ноги»: дівчатка хлопчики	менше 70 менше 75	70 75	безпечний рівень: 80 85	результат, вищий за безпечний рівень
Стрибки через скакалку на двох ногах за 15 секунд (разів): дівчатка хлопчики	менше 15 менше 10	15 10	20 15	25 20

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
5. Школа активного відпочинку (рекреації)	
<ul style="list-style-type: none"> • Рухливі ігри 	<p>Учень/учениця бере участь у рухливих та спортивних іграх, грає в них під час активного відпочинку:</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>для школи культури рухів:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Клас, струнко!», • «Вгадай, чий голос?»; <p style="padding-left: 40px;"><i>для школи пересувань:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Гуси-лебеді», • «Квач», • «Команда швидконогих», • «Білі ведмеді», • «Горішки», • «Повінь», • «Запорожець на Січі»; <p style="padding-left: 40px;"><i>на лижах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Сороконіжка», • «На одній лижі», • «Ланцюжок», • «Лижники, на місця!»; <p style="padding-left: 40px;"><i>на ковзанах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Каруселі», • «Потяг», • «Виклик номерів»; <p style="padding-left: 40px;"><i>для плавання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Водолази», • «Поверни м'яч!»; <p>естафети:</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>для школи стрибків:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «У річку, гоп!», • «Переправа через річку», • «Гречка», • «Пень»; <p style="padding-left: 40px;"><i>для школи м'яча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Влучи в ціль!», • «Мисливці і качки», • «Передав — сідай!», • «Наввипередки за м'ячем», • «Зустрічна естафета», • «Грай та не втрачай», • «Найкраща пара»; <p>дотримується правил рухливих ігор та правил безпеки під час гри</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	<i>Початковий</i>	<i>Середній</i>	<i>Достатній</i>	<i>Високий</i>
Вміння грати та організувати народні та рухливі ігри (кількість ігор)	2	3	4	5

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
6. Школа сприяння розвитку фізичних здібностей	
<p><i>Вправи для розвитку:</i></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 style="text-align: center;"><i>сили:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • у висі піднімання зігнутих і прямих ніг до кута 90°; • у положенні лежачи на спині піднімання прямих ніг до кута 90°; • у положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук, утримуючи обтяження до 1 кг; • підтягування у висі лежачи на низькій перекладині; • підтягування у висі на перекладині (хлопці); • загальнорозвивальні вправи з обтяженням в обох руках (вага 200 г); • стрибки у довжину з місця; • вистрибування вгору із положення у присіді; <p style="text-align: center;"><i>швидкості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 із високим підніманням стегна у положенні упору; <p style="text-align: center;"><i>витривалості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • рівномірний біг у повільному темпі (до 6 хв можливий перехід на ходьбу, враховуючи індивідуальні особливості учня); • пересування на лижах (до 2 км); • катання на ковзанах; роликкових ковзанах, • піші прогулянки з вантажем за спиною (до 1,5 кг); <p style="text-align: center;"><i>гнучкості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • рухи руками, ногами і тулубом із поступовим збільшенням амплітуди рухів; • вправи біля гімнастичної стінки: пружні нахили тулуба, махи ногами у різних площинах; • вправи на розтягування; • викрути рук уперед і назад, тримаючи гімнастичну палицю або скакалку; <p style="text-align: center;"><i>координації:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • перекидання малого м'яча під піднятою ногою, перекидання через плече (під плечем) з однієї руки у 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>дотримується умов і правил безпечного виконання вправ</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
7. Школа постави	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів;</i> • <i>загальнорозвивальні вправи в русі;</i> • <i>загальнорозвивальні вправи з предметами;</i> • <i>загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави;</i> • <i>вправи для запобігання плоскостопості</i> 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p style="text-align: center;"><i>загальнорозвивальні вправи на місці без предметів:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • вправи для м'язів шиї: нахили та повороти голови; • вправи для плечового пояса і верхніх кінцівок: згинання та розгинання рук, пружні рухи, викрути; • для м'язів спини, живота та тулуба з вихідних положень лежачи на спині, животі та стоячи в упорі на колінах, статичні вправи на рівновагу; • для м'язів нижніх кінцівок: присіди, напівприсіди, випади, стрибки; <p style="text-align: center;"><i>загальнорозвивальні вправи в русі:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба, біг, • стрибки, • випади, • повороти тулуба під час бігу, • вправи на координацію, • викрути тулуба; <p><i>загальнорозвивальні вправи з предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з гімнастичними палицями, • м'ячами, зі скалками, • обручами, • мішечками піску на голові під час ходьби; <p><i>загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави:</i> біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, біля дзеркала;</p> <p><i>вправи для запобігання плоскостопості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба, • біг на носках, • ходьба перекатами з п'яти на носок, • «гусинь», «ведмідь клишоногий», • стрибки; <p>дотримується вимог до послідовності виконання вправ на формування правильної постави</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	<i>Початковий</i>	<i>Середній</i>	<i>Достатній</i>	<i>Високий</i>
<p>Комплекси:</p> <p>а) для формування правильної постави із гімнастичною палицею;</p> <p>б) для запобігання плоскостопості</p>	не виконує жодного запропонованого	виконує один запропонований	виконує два запропонованих із незначними порушеннями	виконує два запропонованих без порушень

4 КЛАС

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

I. Теоретико-методичні знання

Символіка Олімпійських ігор. Фізичне виховання в Запорізькій Січі. Роль фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової та дихальної систем організму. Характеристика основних способів регулювання фізичного навантаження (швидкість і тривалість виконання вправ). Основні прийоми самоконтролю. Роль фізичних вправ, спрямованих на формування правильної постави, характеристика послідовності їх виконання та запобігання плоскостопості, захворювань очей. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами

Учень/учениця

пояснює роль фізичних вправ:

- у розвитку кістково-м'язової та дихальної систем організму;
- для формування правильної постави та запобігання плоскостопості, захворювань очей;

характеризує:

- символіку Олімпійських ігор;
- фізичне виховання в Запорізькій Січі;
- основні способи регулювання фізичного навантаження (швидкість, тривалість і послідовність виконання вправ);
- основні прийоми самоконтролю;

дотримується правил:

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

II. Способи рухової діяльності

1. Школа культури рухів із елементами гімнастики

- Підготовчі вправи:

- загальнорозвивальні вправи;

- вправи на положення тіла у просторі: сідю;

Учень/учениця виконує:

підготовчі вправи:

- перешикання із колони по одному в колону по два (чотири) дробленням і зведенням та, навпаки, із колони по два (чотири) розведенням і злиттям;
- поняття про частини і точки розмітки гімнастичної зали;

загальнорозвивальні вправи

- в парах, із великими м'ячами, з обручами, з гантелями (вагою 500 г);
- для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, профілактики плоскостопості;

складає і виконує комплекси ранкової гігієнічної гімнастики;

виконує:

вправи на положення тіла у просторі: сідю:

- перехід із сідю на п'ятах із нахилом в упор лежачи на стегнах;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • <i>виси та упори;</i> • <i>елементи акробатики;</i> • <i>елементи рівноваги</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • пружні нахили у положенні сіду з різними положеннями ніг; • перехід із сіду в сід зігнувши ноги та в сід кутом; • перехід із сіду в упор сидячи ззаду; • сід ноги нарізно на паралельних брусах (хлопчики); <p style="text-align: center;"><i>виси та упори:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • упор на низьких паралельних брусах; • махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на низькій перекладині (хлопчики); • махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на нижню жердину (дівчатка); • із упору на низькій перекладині (хлопчики) і на нижній жердині (дівчатка) зіскок із поворотом на 90°; • вис на зігнутих руках; • вис кутом; • піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису на гімнастичній стінці; <p style="text-align: center;"><i>елементи акробатики:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «міст» із положення стоячи (з допомогою); • стійка на голові й руках із зігнутими ногами (хлопчики, з допомогою); • комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір учителя); <p style="text-align: center;"><i>елементи рівноваги:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по підвищеній та обмеженій опорі (гімнастична лава, низька колода) у поєднанні з перехресними поворотами, махами ногами, кроками польки з різним положенням рук; • комбінація елементів на 24 рахунки (на вибір учителя); <p>дотримується правил безпеки під час занять</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики	не виконує запропонований комплекс	виконує запропонований комплекс	складає і виконує комплекс у ролі групова	складає, виконує і проводить комплекс (у ролі вчителя) з подачею належних команд
Акробатичні елементи та вправи з рівноваги: а) «міст» із положення стоячи (зі страховкою); б) стійка на голові й руках із зігнутими ногами (хлопчики — зі страховкою); в) комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір учителя); г) комбінація елементів для розвитку рівноваги на 24 рахунки (на вибір учителя)	не виконує жодного елемента	виконує дівч. — а) хлопч. — б)	виконує в) або г)	виконує в), г)
Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 (разів) дівчатка хлопчики	10 12	14 16	безпечний рівень: 17 19	результат, вищий за норму
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) дівчатка хлопчики	6 8	9 11	безпечний рівень: 12 15	результат, вищий за норму
Нахил тулуба із положення сидячи (см) дівчатка хлопчики	2 1	4 2	безпечний рівень: 3 5	результат, вищий за норму
Підтягування у висі лежачи — дівчатка (разів) Підтягування у висі — хлопчики (разів)	4 1	8 3	безпечний рівень: 12 4	результат, вищий за норму

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

2. Школа пересувань

<ul style="list-style-type: none"> Ходьба; 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p style="text-align: center;">ходьбу:</p> <ul style="list-style-type: none"> по спіралі; шереновим кроком; зі зміною напрямку за зоровим сигналом;
---	---

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> біг; 	<p style="text-align: center;"><i>біг:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> із різних вихідних положень (сидячи спиною до напрямку бігу, лежачи на спині тощо), по слабопересіченій місцевості до 1000 м; із подоланням перешкод вертикальних (висотою до 60 см) та горизонтальних (шириною до 1 м); зі зміною швидкості та напрямку за зоровим сигналом; 30 м із низького старту; по прямій; фінішування; біг зі зміною лідера;
<ul style="list-style-type: none"> танцювальні кроки; 	<p style="text-align: center;"><i>танцювальні кроки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> «бігунець»; «голубець»; ритмічні завдання; фрагмент танцю «Гопак» (32 такти);
<ul style="list-style-type: none"> лазіння та перелізання; 	<p style="text-align: center;"><i>лазіння та перелізання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> лазіння по вертикальному канату у три прийоми; лазіння по горизонтальному канату; подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 5–7 перешкод;
<ul style="list-style-type: none"> пересування на лижах: <ul style="list-style-type: none"> лижні ходи; спуски; підйоми; гальмування; 	<p><i>пересування на лижах</i> до 1250 м вивченими ходами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>лижні ходи:</i> одночасні ходи; перемінний двокроковий хід; <i>спуски:</i> вибір стійки відповідно до висоти схилу; <i>підйоми:</i> «ялинкою»; вибір способу підйому залежно від рельєфу схилу; <i>гальмування</i> вивченими способами;
<ul style="list-style-type: none"> пересування на ковзанах; 	<p style="text-align: center;"><i>пересування на ковзанах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> пересування приставними та перехресними кроками праворуч, ліворуч; біг по прямій із махами руками; перебіжка по повороту; гальмування «напівплугом»; біг до 250 м;
<ul style="list-style-type: none"> плавання: <ul style="list-style-type: none"> <i>вправи на суші;</i> <i>вправи у воді</i> 	<p style="text-align: center;"><i>плавання: вправи на суші:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> загальнорозвивальні вправи; вправи з гумовими джгутами; вправи для розвитку гнучкості; <p style="text-align: center;"><i>плавання: вправи у воді:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба); ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба) із залученням роботи ніг, як під час плавання способом на спині; ковзання на спині з залученням роботи ніг, як під час плавання способом кроль на спині і гребка однією рукою, одночасного гребка обома руками, навперемінного гребка правою та лівою рукою; подолання дистанції до 25 м; <p>дотримується правил безпеки під час занять, пов'язаних із пересуваннями</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
«Човниковий біг» 4×9 м (с) дівчатка хлопчики	14,0 13,5	13,5 13,0	норма: 13,0 12,5	результат, вищий за норму
Біг 30 м (с): дівчатка хлопчики	більше 7,3 більше 7,0	7,3 7,0	норма: 6,8 6,3	результат, вищий за норму
Чергування ходьби та бігу до 1200 м дівчатка хлопчики	800 1000	900 1100	норма: 1000 1200	результат, вищий за норму
Танцювальні кроки, на вибір: а) «бігунець»; б) «голубець»; в) фрагмент танцю «Гопак» (32 такти)	виконує б)	виконує а)	виконує а), б)	виконує фрагмент танцю «Гопак» (32 такти)
Лазіння та перелізання, на вибір: а) захват каната ногами у положенні сидячи; б) лазіння по канату в положенні лежачи на спині на похилій лаві, по канату, закріпленому над лавою; в) лазіння по канату у три прийоми	не виконує жодного елемента	виконує а)	виконує а), б)	виконує а), б), в)
Пересування на лижах: а) перемінний двокроковий хід; б) одночасні ходи (на вибір учня); в) підйом «ялинкою» або «драбинкою» (на вибір учня); г) дистанція 1000 м	виконує а)	виконує а), б)	виконує а), б), в)	виконує а), б), в), г)
Пересування на ковзанах: а) біг по прямій із махами руками; б) перебіжка по повороту; в) гальмування «напівпługом»; г) біг до 250 м	виконує а)	виконує а), в)	виконує а), б), в)	виконує а), б), в), г)
Плавання: а) способом кроль на грудях (до 12 м); б) способом кроль на спині (до 12 м); в) дистанція 25 м (будь-яким способом);	не пливе жодним способом	виконує а)	виконує а), б)	виконує в)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
3. Школа м'яча	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Вправи з малим м'ячем</i> (тенісним); • <i>вправи з великим м'ячем:</i> • <i>елементи баскетболу</i> (м'яч для міні-баскетболу); • <i>елементи футболу</i> (м'яч футбольний № 3); • <i>елементи гандболу</i> (м'яч гандбольний № 1) 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p style="text-align: center;"><i>вправи з малим м'ячем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • підкидання і ловіння м'яча після поворотів, присідань, оплесків тощо; • метання м'яча «із-за спини через плече» на дальність із місця; • метання м'яча у вертикальну ціль (мішень 1×1 м) на висоті 3 м з відстані 3–4 м на дальність відскоку; • метання м'яча з різних вихідних положень; <p style="text-align: center;"><i>вправи з великим м'ячем:</i></p> <p><i>елементи баскетболу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 зі зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку, з обведенням стійок; • кидки м'яча у кошик із близьких та середніх дистанцій однією рукою від плеча; <p><i>елементи футболу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • зупинки м'яча стегном; • ведення м'яча вивченими способами з обведенням стійок, «вісіркою», по колу; • удари вивченими способами на точність; • фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»; • віднімання м'яча вибиванням у суперника, коли той рухається назустріч; <p><i>елементи гандболу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>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>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Метання малого м'яча «із-за голови через плече» на дальність, м: хлопчики дівчатка	до 15 до 12	15 12	норма: 20 15	результат, вищий за норму
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	один або жодного	2	3	4
7 ударів по нерухомому м'ячу в зазначену половину воріт одним із вивчених способів із відстані 5 м, кількість влучень хлопчики дівчатка	1 жодного	2 1	3 2	4 3

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

4. Школа стрибків

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Стрибки зі скакалкою;</i> • <i>опорні стрибки;</i> • <i>стрибки у висоту;</i> • <i>стрибки у довжину</i> 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p style="text-align: center;"><i>стрибки зі скакалкою:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад із проміжними та без проміжних стрибків; • обертаючи скакалку вперед із перехресуванням рук (дівчатка); <p style="text-align: center;"><i>опорні стрибки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • настрибування на гімнастичний місток; • із розбігу 5–7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор стоячи на колінах — перехід в упор присівши — зіскок вигнувшись; • із розбігу 5–7 м застрибування на гімнастичного козла (коня) в ширину в упор присівши — зіскок вигнувшись; <p style="text-align: center;"><i>стрибки у висоту:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з розбігу способом «переступання»; • серійні вистрибування з упору присівши; <p style="text-align: center;"><i>стрибки у довжину</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з розбігу 7–9 кроків способом «зігнувши ноги»; <p>дотримується правил безпеки під час занять стрибками</p>
--	---

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Стрибок у довжину з місця (см): дівчатка хлопчики	105 110	105 110	норма: 115 120	результат, вищий за норму
Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см): дівчатка хлопчики	менше 180 менше 200	180 200	норма: 220 240	результат, вищий за норму
Стрибок у висоту способом «переступання» (см): дівчатка хлопчики	менше 80 менше 85	80 85	норма: 90 95	результат, вищий за норму
Стрибки через скакалку на двох ногах за 1 хв (разів): дівчатка хлопчики	менше 60 менше 40	61–80 41–60	81–100 61– 80	101–120 81–100
Опорний стрибок: а) настрибування на гімнастич- ний місток; б) з розбігу 5–7 м застрибуван- ня на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор стоячи на колінах — перехід в упор при- сівши — зіскок вигнувшись; в) з розбігу 5–7 м застрибу- вання на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор присів- ши — зіскок вигнувшись	не виконує жодного елемента	виконує а)	виконує б)	виконує в)

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

5. Школа активного відпочинку (рекреації)

- Рухливі ігри;

Учень/учениця

бере участь у рухливих іграх та **грає** в них під час активного відпочинку:

- для школи культури рухів: «Фігури», «Займи вільне місце», «Слухай музику»;
- для школи пересувань: «Шишки, жолуді, горіхи», естафети з лазінням та перелізнанням, «Естафета звірів», «Виклик», «Наступ», «Естафета по колу»;
- на лижах: «Сніжкою по м'ячу», «Швидкий лижник», «Заволодій палицею», «Вільне місце»;
- на ковзанах: «День і ніч», «Виклик номерів»;
- для плавання: «М'яч за лінію», естафети;
- для школи стрибків: «Кружилиха», «Переміна місць», «Піймай жабу»;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> туризм 	<ul style="list-style-type: none"> для школи м'яча: «У горизонтальну мішень» «Слухай сигнал», «Захист фортеці», «М'яч у колі», «Боротьба за м'яч», міні-футбол, міні-баскетбол; здійснює підготовку особистого та групового спорядження до туристської подорожі; упакування спорядження та укладання рюкзака; комплектацію похідної аптечки; рух у похідному строю, зміну темпу руху; подолання «умовного болота» по купинах; підлаз та перелаз через повалене дерево; <p>застосовує найпростіші прийоми самоконтролю під час туристської подорожі;</p> <p>визначає місце для відпочинку та туристського бівуаку;</p> <p>дотримується:</p> <ul style="list-style-type: none"> правил рухливих і спортивних ігор (за спрощеними правилами) правил безпеки під час їх проведення; правил техніки безпеки під час туристичної подорожі; вимог гігієни туриста

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Вміння організувати та провести із групою товаришів народні та рухливі ігри (кількість ігор)	жодної гри	1	2	3
Туристські навички: а) укладання рюкзака; б) подолання «умовного болота» по купинах; в) підлізання та перелізання через повалене дерево; г) одноденна туристська подорож	виконує б)	виконує б), в)	виконує а), б), в)	виконує а), б), в), г)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
6. Школа сприяння розвитку фізичних здібностей:	
<p><i>Вправи для розвитку:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>сили;</i> • <i>швидкості;</i> • <i>витривалості;</i> • <i>гнучкості;</i> 	<p>Учень/учениця застосовує вправи для розвитку:</p> <p style="text-align: center;"><i>сили:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами (вага — 1 кг), із 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 стопою мати з наступним зіскоком; <p style="text-align: center;"><i>швидкості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • біг із високим підніманням стегна через предмети (кубики, набивні м'ячі тощо); • біг із різних вихідних положень на дистанцію 10–15 м; • прискорення до 15 м; • біг згори у максимальному темпі; • прискорення за сигналом; • багаторазові кидки м'яча у стіну в максимальному темпі; <p style="text-align: center;"><i>витривалості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • повторний біг 3–5 х 30 м (зі збереженням або зменшенням інтервалу відпочинку); • стрибки зі скакалкою до 2 хв (у темпі 110–120 стрибків на хвилину); • пересування на лижах до 2 км; • рівномірний біг до 6 хв.; • одноденні пішохідні та лижні подорожі; катання на ковзанах; • повторне пропливання відрізків на ногах (з опорою руками об дошку); • подолання смуги перешкод; <p style="text-align: center;"><i>гнучкості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • у положенні лежачи на спині одночасне відведення рук і ніг назад; • вправи на розтягування в парах; • пружні похитування у положенні «шпигат» (у різних площинах);

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • координації 	<ul style="list-style-type: none"> • нахили тулуба назад у різних вихідних положеннях (із допомогою); • пружні нахили тулуба із різних вихідних положень; <p style="text-align: center;"><i>координації:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • довільне подолання поодиноких перешкод; • подолання смуги перешкод (разом з акробатичними елементами, висами перелізаннями, підлізаннями); • вправи з асиметричними рухами руками і ногами; • ковзання на ковзанах; • спуск на лижах із гори, змінюючи стійку; • «човниковий» біг (різні варіанти); • підкидання і ловіння м'яча після виконання різноманітних рухових дій (присідань, поворотів, перекидів, перекатів тощо); <p>демонструє</p> <ul style="list-style-type: none"> • безпечний рівень фізичної підготовленості; <p>дотримується умов виконання тестових вправ</p>

Вправи для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей учнів 4 класу

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	<i>Початковий</i>	<i>Середній</i>	<i>Достатній</i>	<i>Безпечний рівень</i>
Швидкість: біг на 30 м, с	результат нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат відповідає показникам моніторингу на початку року	результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	хлопчики — 6,0–7,1 дівчатка — 6,5–7,3
Витривалість: біг у чергуванні з ходьбою, м	Результат нижчий за результат моніторингу на початку року	результат відповідає показникам моніторингу на початку року	результат перевищує показники моніторингу на початку року	хлопчики — 1200 дівчатка — 1000
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	результат нижчий за результат моніторингу на початку року	результат відповідає показникам моніторингу на початку року	результат перевищує показники моніторингу на початку року	хлопчики — 3 дівчатка — 5

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	Початковий	Середній	Достатній	Безпечний рівень
Сила: підтягування у висі лежачи (дівчатка), разів підтягування у висі (хлопчики), разів або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	результат нижчий за результат моніторингу на початку року	результат відповідає показникам моніторингу на початку року	результат перевищує показники моніторингу на початку року	хлопчики — 4 дівчатка — 12 хлопчики — 15 дівчатка — 12
Спритність: «човниковий» біг 4 × 9 м, с	результат нижчий за результат моніторингу на початку року	результат відповідає показникам моніторингу на початку року	результат перевищує показники моніторингу на початку року	хлопчики — 12,1–12,5 дівчатка — 12,4–13,0
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	результат нижчий за результат моніторингу на початку року	результат відповідає показникам моніторингу на початку року	результат перевищує показники моніторингу на початку року	хлопчики — 120 дівчатка — 115

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

7. Школа постає

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Загальнорозвивальні вправи на місці;</i> • <i>загальнорозвивальні вправи у русі;</i> • <i>загальнорозвивальні вправи із предметами;</i> 	<p>Учень/учениця виконує:</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи на місці:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • для м'язів шиї: нахили та повороти голови; • для м'язів верхніх кінцівок плечового поясу: згинання та розгинання рук, пружні 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><i>загальнорозвивальні вправи у русі:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • кроки, • ходьба, • біг із поворотами тулуба, • вправи на координацію; <p><i>загальнорозвивальні вправи із предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • з гімнастичними палицями, • м'ячами, • зі скакалкою,
--	--

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> • <i>вправи на відчуття правильної постави;</i> • <i>вправи для запобігання плоскостопості</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • з мішечками піску на голові під час ходьби; <p><i>вправи на відчуття правильної постави:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • біля гімнастичної стінки та біля дзеркала, • вертикальний вис; <p><i>вправи для запобігання плоскостопості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по дрібних предметах, • біг, • піднімання на носки, • стрибки; <p>складає та 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>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Фізичні якості	Показники			
	Хлопчики		Дівчатка	
<p>Комплекси:</p> <p>а) на формування правильної постави;</p> <p>б) на запобігання плоскостопості</p>	не виконує запропоновані комплекси	виконує запропоновані два комплекси в ролі груповода	виконує запропоновані комплекси в ролі груповода та складає комплекс на запобігання плоскостопості	складає і виконує комплекси вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості

Орієнтовний перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для початкової школи

Кількість навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури розрахована для навчального закладу, який має один комплект класів.

Обладнання, навчально-наочні посібники	Кількість, шт.
Бруси гімнастичні паралельні	1
Бруси гімнастичні різновисокі	1
Колода гімнастична	1
Перекладина гімнастична	2
Перекладина навісна	6
Стінка гімнастична	16 прольотів
Козел гімнастичний	2
Кінь гімнастичний	2
Місток гімнастичний	4
Канати для лазіння	6
Канати для перетягування	2
Мати гімнастичні	22
Палиці гімнастичні	40
Обручі гімнастичні	40
Скакалки гімнастичні	40
Стрічки гімнастичні	20
Лави гімнастичні	10
М'ячі набивні (маса 1 кг)	30
М'ячі футбольні (№ 1, 2)	40
М'ячі волейбольні	40
М'ячі баскетбольні	40
М'ячі гандбольні	40
М'ячі гумові (середні)	30
Еспандер гумовий	40
Щити для метання	6
Стійки для стрибків	4
Планки для стрибків	4
Стартові колодки	6
Естафетні палички	20
Сітки волейбольні	2
Сітки баскетбольні	10
Щити баскетбольні	4
Кільця баскетбольні	10
Сітки баскетбольні	10

Обладнання, навчально-наочні посібники	Кількість, шт.
Ворота гандбольні	2
Сітки для гандбольних воріт	1 компл.
Ворота футбольні	2
Сітки для футбольних воріт	2 компл.
Насоси для надування м'ячів	2
Голки ніпельні	20
Рулетки	2
Секундоміри	2
Лижі	40 пар
Лижні палиці	40 пар
Лижні кріплення	40 пар
Лижні черевики	40 пар
Стіл для настільного тенісу	4
Сітка для настільного тенісу	4
Ракетки для настільного тенісу	8
Стійки волейбольні	4
Шахи	10 компл.
Шашки	10 компл.
Годинник шаховий	5 компл.
Гантелі (0,5 кг)	30
Дзеркало розміром 3 x 2 м	1 пара
Жердини до брусів (запасні)	4
Тренажери	8
Динамометр дитячий кистьовий	2
Ваги медичні	1
Спірометр	1
Електропрогравач	1
Магнітофон	1
Комп'ютер	1
Діапроектор	1
Відеомагнітофон	1
Мегафон	2
Мікрофон переносний	2
Мікрокалькулятор	1
Рюкзаки туристські	40
Спальні мішки	40
Палатки туристські	15
Сокира	10
Компас	30
Мотузки основні (кінець 30 м)	1
Мотузки допоміжні (кінець 60 м)	1
Карабіни страховочні	10

Обладнання, навчально-наочні посібники	Кількість
Спортивна форма для збірних команд навчального закладу:	компл.
футбол	18
волейбол	10
баскетбол	10
Відеокасети:	прим.
«Стройові прийоми»	1
«Техніка бігу, стрибків, метань»	1
«Техніка гімнастичних вправ»	1
«Техніка акробатичних вправ»	1
«Техніка і тактика гри волейбол»	1
«Техніка і тактика гри футбол»	1
«Техніка і тактика гри баскетбол»	1
«Техніка і тактика гри гандбол»	1
«Ритмічна гімнастика»	1
«Атлетична гімнастика»	1
«Техніка лижних ходів»	1
«Техніка ковзанярського спорту»	1
«Техніка спортивних способів плавання»	1

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 низького старту 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.

Якщо стартового пістолета немає подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє 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 проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить замахи руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

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

Загальні вказівки і зауваження. Тестування здійснюється за правилами змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення має бути на одному рівні.

3. Біг на середні та довгі дистанції

Обладнання. Секундоміри. Виміряна дистанція (міряти дистанцію треба 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 і 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.

Якщо стартового пістолета немає подається команда «Руш!». Час кожного фіксується окремо.

Тестування має здійснюватись у сприятливих для учасників умовах.

4. «Човниковий» біг (4 × 9 м)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією — 2 півкола радіусом 50 см із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5 × 5 × 5 см).

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Рух!» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його у стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе у 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 треба 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 *АВ* і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 см.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії *АВ*. Відстань між п'ятами — 20–30 см. 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 дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу потрібно утримувати протягом 2 с, 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 має виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

6. Підтягування

6.1. Підтягування у висі (хлопчики)

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2–3 см, лава, магnezія. Брус чи перекладина 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 порушено жодної умови.

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

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

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

6.2. Підтягування у висі лежачи (хлопчики, дівчатка)

Обладнання. Перекладина діаметром 2–3 сантиметри, встановлена на висоті 95 см, магnezія.

Опис проведення тестування. Учасниця тестування займає положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, тулуб, ноги — це пряма лінія, руки — перпендикулярно до підлоги. За командою «Можна!», згинаючи руки, вона підтягується до такого положення, щоб її підборіддя було над перекладиною. Потім учасниця повністю випрямляє руки, опускаючись у вис лежачи. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасниці вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної умови.

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 с і більше або їй не вдається зафіксувати потрібного положення більше, ніж 2 рази підряд.

Програму підготували:

Т. Ю. Круцевич, керівник творчого колективу, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;

В. М. Єрмолова, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, відмінник освіти України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту;

Л. І. Іванова, доцент кафедри реабілітації Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук;

О. Д. Кривчикова, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидат педагогічних наук;

Г. Г. Смолюс, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України