

# **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**1 – 4 класи**

**загальноосвітніх навчальних закладів**

## **Авторський колектив:**

**Круцевич Т.Ю.**, керівник творчого колективу; завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, рекреації та оздоровчої фізичної культури Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор педагогічних наук, професор;

**Єрмолова Валентина Михайлівна**, 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;

**Іванова Любов Іванівна**, доцент кафедри реабілітації Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова; кандидат педагогічних наук;

**Кривчикова Олена Дмитрівна**, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України; кандидат педагогічних наук;

**Смоліус Галина Григорівна**, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

## Пояснювальна записка

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

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

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

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

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх в повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;
- збереження та зміцнення здоров'я школярів;
- формування загальних уявлень про:
  - фізичну культуру, її значення в житті людини, збереженні та зміцненні здоров'я, фізичного розвитку;
  - 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;
- формування морально-вольових якостей та позитивного відношення до оточуючої дійсності.

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

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

Основними компонентами змісту предмету “Фізична культура” є:

- **інформаційний**, що поєднує в собі знання про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмету на пріоритетний розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров’я, основні умови і способи його збереження та зміцнення ;
- **операційний**, що поєднує в собі підходи до засвоєння учнями цінностей фізичної культури, визначає орієнтацію практичних методик на розвиток пізнавальної і творчої активності школярів та реалізацію диференційованого підходу;
- **мотиваційний**, що поєднує в собі знання основ збереження й зміцнення здоров’я, створення умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, задоволення соціально-значущих і особистісно орієнтованих потреб.

Базуючись на Державному стандарті, навчальна програма виконує одночасно дві функції: є критеріями для планування навчання, і в той же час, критеріями для оцінки навчальних досягнень учнів.

У програмі вимоги викладені у певній послідовності з урахуванням ускладнення видів діяльності учнів (репродуктивна, продуктивна, творча); особливостей психічних процесів ;

особливостей діяльності учня залежно від характеру знань, які засвоюються. Зважаючи на це, державні вимоги задекларовані за мірою ускладнення: «називає», «розпізнає», «пояснює», «характеризує», «виконує», «використовує», «володіє», «дотримується».

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

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

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

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

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

I. Теоретико-методичні знання.

II. Способи рухової діяльності:

- школа культури рухів з елементами гімнастики;
- школа пересувань;
- школа м'яча;
- школа стрибків;
- школа активного відпочинку (рекреації);
- школа розвитку фізичних якостей;
- школа постави.

III. Додатки:

- Використання бальної оцінки в системі педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів.
- Система оцінювання фізичної підготовленості школярів 7-10 років.
- Лист контролю фізичної підготовленості учня.
- Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з предмета «Фізична культура».
- Тестові завдання для оцінювання теоретичних знань учнів 2-4 класів.
- Орієнтовний перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів.
- Умови виконання вправ для визначення резервних можливостей учнів.
- Інформація для вчителя фізкультури щодо олімпійської тематики.

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

До школи культури рухів увійшли вправи основної гімнастики, стройові вправи і команди, елементи акробатики, вправи корегувальної спрямованості та ті, що пов'язані із незвичним положенням тіла у просторі.

До школи пересувань увійшли життєзабезпечуючі 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 включає вправи з малим і великим м'ячем. Пропоновані вправи дозволять школярам в 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 стрибки.

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 використовувати під час активного відпочинку.

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

Школа постави спрямована на формування стереотипу правильної постави. Виховання відчуття правильної постави досягається за умови багаторазового повторення правильного положення тіла з різних вихідних положення 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 дозволяє планувати комплексні уроки, які дають можливість включати в урок різнопланові фізичні вправи, що підвищують зацікавленість та емоційний стан учнів.

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

Теоретичний матеріал тісно пов'язаний із практичним. Він передбачає формування в учнів основ знань про особисту гігієну, загартування, самоконтроль, організацію найпростіших форм самостійних занять фізичними вправами, історію та сьогодення олімпійського руху. Планування теоретичного матеріалу може здійснюватись як на самостійні теоретичні уроки так і вивчатись у процесі уроків фізичної культури.

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». Поняття “норма” характеризує належний (“безпечний”) рівень фізичного здоров'я.

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

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

Визначення резервних можливостей учнів рекомендується здійснювати декілька разів протягом навчального року. Види діяльності та час для його проведення вчитель обирає з врахуванням пори року, матеріально-спортивної бази школи. Наведені вище види вправ можуть бути доповнені іншими вправами (на розгляд учителя).

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

Для контролю фізичної підготовленості школярів можна використовувати індекси фізичної підготовленості та листок фізичної підготовленості, який вкладається в щоденник (Додаток 1, 3). Для цього на кожного учня заводиться лист контролю фізичної підготовленості, до якого тричі на рік вносяться результати вимірів довжини, маси тіла та рухових тестів, кількість випадків захворювань протягом року та відвідування занять фізичною культурою і спортом у позаурочний час. Якщо учень не виконує біг на витривалість, або не має можливості визначити силу кисті (динамометрія), то фізична



підготовленість розраховується за трьома тестами (стрибок у довжину з місця, біг 30 м, проба Руф'є).

Оцінку індексів здійснюють за 12-бальною шкалою (Додаток 2).

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, якими необхідно керуватися під час виставлення тематичних, семестрових та річної оцінки:

№ п/п	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 у позаурочних заходах	15 %	Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, самооцінювання (починаючи з 3 класу)
	ВСЬОГО:	100 %	

Оцінювання навчальних досягнень учнів першого класу здійснюється вербально. Навчальні нормативи і вимоги, представлені у програмі для першого класу, слугують тільки орієнтиром для вчителів і батьків, а також дозволяють вносити корективи у подальшу роботу. Оцінювання навчальних досягнень учнів другого здійснюється за рішенням педагогічної ради навчального закладу (спільний наказ МОН України та АПН України від 12.07.02 № 401/52 „Про затвердження Критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи”) (Додаток 4).

Починаючи з другого класу, теоретичні знання оцінюються за дванадцятьма теоретичними тестами, що дає змогу виставити оцінку за дванадцятибальною шкалою – оцінка відповідає кількості правильних відповідей (Додаток 5). Виходячи з умов навчального закладу та потреб навчального процесу учитель може сам підбирати запитання для визначення знань учнів.

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

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

Розділи і теми	Кількість годин			
	класи			
	1	2	3	4
I. Теоретико-методична підготовка	3	3	3	3
II. Способи фізкультурної діяльності:				
1. Школа культури рухів з елементами гімнастики	17	17	17	17
2. Школа пересувань	26	25	24	24
3. Школа м'яча	12	14	16	17
4. Школа стрибків	8	8	8	8
5. Школа активного відпочинку (рекреації)	17	16	15	10
6. Школа сприяння розвитку фізичних якостей	У змісті відповідних розділів програми  На всіх уроках			
7. Школа постави				

8.	Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей	2	2	2	6
9.	Резервний час	20	20	20	20
Всього:		105	105	105	105

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

Регіональні програми з доповненнями та змінами погоджуються з Міністерством освіти 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 предметами.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

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

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

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

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

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

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. Оцінювання навчальних досягнень цих учнів здійснюється відповідно до вимог навчальної програми з фізичної культури для учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

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

Комплексне вирішення завдань фізичного виховання школярів – справа всього педагогічного колективу, що здійснюється відповідно до Положення про організацію фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах (наказ МОН України від 02.08.05 № 458) і Системи організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах (наказ МОН України від 21.07.03 № 486).

## **1 клас**

Зміст навчального матеріалу	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
-----------------------------	--

## **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.

## **II. Способи рухової діяльності**

### **1. Школа культури рухів з елементами гімнастики:**

- *організовуючі вправи:* стійки, команди, шиккування, розмикання і змикання;
- *загальнорозвивальні вправи;*
- *положення тіла у просторі:*
  - *сідни,*
  - *упори,*
  - *виси,*
- *елементи акробатики: групування;*

## **Учень, учениця:**

**має уявлення:**

*про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я; про 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;

**виконує:**

*організовуючі вправи:* основну стійку, стійку ноги нарізно, широку 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), із гімнастичною палицею, з прапорцями, з м'ячами, із скакалкою; комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; комплекс ранкової гігієнічної гімнастики; комплекс фізкультурної паузи;

*положення тіла у просторі:*

*сідни* (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 групування, перекид боком;

**дотримується:**

правил рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури;

## Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	поча тковий	сере дній	достат ній	вис окий
Стройові команди і прийоми: а) команди “Рівняйся!”, “Струнко!”, “Вільно!”; б) повороти “Праворуч!”, “Ліворуч!”; в) поворот “Кругом!”;	а)	а), б)	а), б), в) з незначним и 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 в групуванні; в) перекид боком	не виконує жодного елемента	1	2	3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	дівч. - 2 хл. - 3	дівч. - 4 хл. - 6	Безпечний рівень: дівч. - 6 хл. - 10	Результат, вищий за безпечний рівень
Нахил тулуба із положення сидячи (см)	дівч. - 1 хл. - 0	дівч. - 2 хл. - 1	Безпечний рівень: дівч. - 4 хл. - 2	Результат, вищий за безпечний рівень

Підтягування у висі лежачи (разів)	– 2	дівч.	– 5	дівч.	Безпечний рівень: дівч. – 7 хл. – 9	Результат, вищий за безпечний рівень
	3	хл. -	6	хл. -		

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>2. Школа пересувань:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>ходьба;</i></li> <li>• <i>біг;</i></li> <li>• <i>танцювальні кроки;</i></li> <li>• <i>лазіння та перелізання;</i></li> <li>• <i>пересування на лижах:</i> - <i>організуючі команди і прийоми,</i> - <i>пересування,</i> - <i>повороти,</i></li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><i>виконує:</i>  <i>ходьбу:</i> на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою»; ходьбу на підвищеній опорі (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук, чергуючи з присіданнями, нахилами;  <i>біг:</i> з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, із зміною напрямку; із різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 x 9 м; біг з високого старту до 30 м; біг до 500 м; чергування ходьби та бігу до 1000 м;  <i>танцювальні кроки:</i> приставний крок в сторону, вперед, назад; крок галопу; крок польки; елементи українських народних танців, танцювальна комбінація на 32 такти;  <i>лазіння</i> по горизонтальній та похилій (кут 20 градусів) 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;  <i>пересування на лижах:</i>  <i>організуючі команди і прийоми:</i> перенесення лиж, пересування в колоні з лижами, команди: “Лижі на плече!”, “Лижі під руку!”, “Лижі до ноги!”, “На лижі ставай!”;  <i>пересування</i> ступаючим і ковзним кроком; подолання дистанції до 600 м;  <i>повороти</i> на місці переступанням навколо п'ят і носків лиж;</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>плавання:</i></li> <li>- <i>вправи на суші;</i></li>   <li>- <i>вправи у воді;</i></li> </ul>	<p><i>плавання:</i>  <i>вправи на суші</i> – підготовчі вправи для звикання до води;  <i>вправи у воді</i> - вправи для ознайомлення з диханням у воді; рухи руками і ногами, стоячи на дні; вправи для пересування по дну ( ходьба по дну перехресним кроком, приставним кроком, з різними положеннями рук, ходьба із прискоренням, вправи на занурення та відкривання очей у воді; вправи для навчання диханню; вправи на спливання (“поплавок”, “медуза”, “зірочка”); ковзання на грудях та на спині;  <b>дотримується:</b>  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” 4x9 м (с)	дівч.– 15,4 хл. - 14,8	дівч.– 14,7 хл. - 14,2	Безпечний рівень: дівч.– 14.1 хл. - 13.6	Результат, вищий за безпечний рівень
Чергування ходьби та бігу до 1000 м (м)	дівч. – 600 хл. - 800	дівч. – 700 хл. - 900	Безпечний рівень: дів. – 800 хл. - 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	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b>3. Школа м'яча:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>вправи з малим м'ячем</i> (тенісним або гумовим);</li> <li><i>вправи з великим м'ячем</i> (гумовим, футбольним №3, волейбольним, для міні-</li> </ul>	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> <i>вправи з малим м'ячем:</i> тримання м'яча, підкидання м'яча правою і лівою рукою; ловіння м'яча однією та двома руками після відскоку від стіни, підлоги; метання м'яча правою і лівою рукою із-за голови, стоячи на місці; метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8-10 м;  <b><i>вправи з великим м'ячем:</i></b> <b>тримання м'яча; підкидання</b>

баскетболу);	<p>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 підошвою; ведення м'яча носком; удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу;</p> <p><b>дотримується:</b></p> <p>правил безпеки під час занять з м'ячем</p>
--------------	--

### 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 x 1 м) з відстані 6 м із 5 спроб (попадань): хлопці дівчата	1 жодного попадання	2 1	3 2	4 3
Ведення м'яча на місці: а) правою рукою або лівою рукою, (ударів): хлопці дівчата	4 і менше 3 і менше	5 4	8 6	10 8

Зупинка м'яча, що котиться, підошвою із 5 спроб: хлопці дівчата	1 або жодної зупинки жодної зупинки	2	3	4
		1	2	3

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

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий

Стрибок у довжину з місця (см)	дівч. – 75 хл. – 85	дівч. – 85 хл. – 95	Безп ечний рівень: дівч. – 90 хл. – 100	Рез ультат, вищий за безпечни й рівень
Стрибок у висоту з прямого розбігу (см): дівчата хлопці	менш е 50  менше 55	50 55	Безп ечний рівень: дівч. – 60 хл. – 65	Рез ультат, вищий за безпечни й рівень
Стрибки через скакалку на двох ногах (разів): дівчата хлопці	менш е 8  менш е 5	8 5	10 7	15 9

Зміст навчального матеріалу	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b>5. Школа активного відпочинку (рекреації):</b> <i>рухливі ігри</i>	<b>Учень, учениця:</b> <i>бере участь у рухливих іграх та застосовує їх під час активного відпочинку:</i> <i>для школи культури рухів: “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> <i>для школи пересувань: «Ой, у полі жито», “По гриби”, “До своїх прапорців”, “Ми весела дітвора” , “Виклик номерів”, “Вовк у канаві”, “Будиночки”, “Іподром”, “Горобці й ворони”, “Ловіння мавп”; для плавання – “Бігом по воді”, «Рибаки і рибки», «Квач на воді», для занять на лижах - “Прокладання залізниці”, “Потяг”;</i> <i>для школи м'яча: “Липкі кущики”, “Хто влучніше?” “Травець у колі”, “Влучно в ціль”, “Світлофор”, “Хвостики”, “Жонглер”, “Передав – сідай!”, “Займи вільне коло”, “Займи вільне коло”, «Приборкувач м'яча»;</i> <i>для школи стрибків – “Хто більше?”, “Стрибунці-горобчики”, “Стрибки по “купинах”, «Через зони»;</i>

	<b>дотримується:</b> правил рухливих ігор та безпеки під час їх проведення
--	---

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Вміння грати у народні та рухливі ігри (к-сть ігор)	1	2	3	4

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>5. Школа розвитку здібностей :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>сили;</i></li> <li>- <i>швидкості;</i></li> <li>- <i>витривалості;</i></li> <li>- <i>гнучкості;</i></li> <li>- <i>координації.</i></li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>застосовує:</b></p> <p><i>вправи для розвитку:</i></p> <p><i>сили:</i> вправи з подоланням власної ваги на похилій площині; лазіння в упорі на колінах та упорі присівши, перелізання через перешкоди з опорою на руки; підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці), вистрибування вгору із присіду;</p> <p><i>швидкості:</i> повторний біг 3-4 x 10 м; біг в упорному положенні; прискорення з різних вихідних положень; біг на місці з максимальною частотою кроків;</p> <p><i>витривалості:</i> біг почергово з ходьбою, пересування на лижах; біг на дистанцію до 400 м;</p> <p><i>гнучкості:</i> махові рухи руками і ногами у різних напрямках з амплітудою, що поступово збільшується, нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, пружинячі нахили у положенні сидячи; викрути рук з гімнастичною палицею, пружинячі рухи у широкій стійці, “напівшпагат”, “шпагат”;</p> <p><i>координації,</i> пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі, подолання природних перешкод; пересування із зупинками за зоровим і слуховим сигналами, під час пересування раптові зупинки у заданій позі за сигналом, “човниковий” біг 4 x 9 м, 3 x 10 м; рухливі народні ігри та естафети;</p> <p><b>дотримується:</b> умов і правил безпеки виконання вправ.</p>

--	--

Зміст навчального матеріалу	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<p><b>6. Школа постави:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>загальнорозвивальні вправи без предметів на місці</i></li> <li>• <i>загальнорозвивальні вправи в русі;</i></li> <li>• <i>загальнорозвивальні вправи з предметами;</i></li> <li>• <i>вправи на відчуття правильної постави;</i></li> <li>• <i>вправи для профілактики плоскостопості</i></li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи без предметів на місці:</i> вправи для м'язів: нахили та повороти голови; вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи, сидячи, лежачи: нахили вперед, в сторони, назад, повороти тулуба, пружинячі рухи; для м'язів живота з вихідного положення лежачи на спині, животі, підйом з положення лежачи в положення сидячи; для м'язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі; для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості культових суглобів: присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг в сторони з різних вихідних положень, вправи на рівновагу; <i>загальнорозвивальні вправи в русі:</i> різновиди ходьби, бігу, стрибки, вправи на координацію.</p> <p><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> <p><b>дотримується:</b> 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>	<p>Не виконує жодного</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
--	-----------------------------------	----------	----------	----------

**2 клас**

<p><i>Зміст навчального матеріалу</i></p>	<p>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</p>
---	--

## **I. Теоретико-методичні знання**

### **1. 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.

## **II. Способи рухової діяльності**

### **1. Школа культури рухів з елементами гімнастики:**

- *організовуючи вправи;*
- *загальнорозвивальні вправи;*
- *положення тіла у просторі:*
  - *сиди;*
  - *упори;*
  - *виси;*
- *елементи акробатики*

## **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:** 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 та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами;

#### **виконує:**

*організовуючі 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;

#### • *положення тіла у просторі:*

*сиди* (кутом, з нахилом уперед, на правому (лівому) стегні);

*упори* (лежачи на стегнах, лежачи на передпліччях);

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



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

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Стройові 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 в 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 вперед; 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)	дівчата – 4 хлопці – 5	дівчата – 6 хлопці – 7	Безпечний рівень: дівчата – 8 хлопці – 12	Результат, вищий за безпечний рівень

Нахил тулуба із положення сидячи (см)	дівчата – 2 хлопці – 0	дівчата – 3 хлопці – 1	Безпечний рівень: дівчата – 4 хлопці – 2	Результат, вищий за безпечний рівень
Підтягування у висі лежачи (разів)	дівчата – 3 хлопці – 5	дівчата – 6 хлопці – 8	Безпечний рівень: дівчата – 8 хлопці – 11	Результат, вищий за безпечний рівень

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>2. Школа пересувань:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>ходьба;</i></li> <li>• <i>біг;</i></li> <li>• <i>танцювальні кроки;</i></li> <li>• <i>лазіння та перелізання</i></li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b>  <i>ходьбу:</i> “протиходом”, “змійкою”; із зупинкою за сигналом; із вантажем (мішечки) на голові; ходьбу по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком, на носках (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук по чергово з поворотами, присіданнями;  <i>біг:</i> із зміною напрямку, спиною уперед; із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами; пересування приставними кроками правим, лівим боком; “повторний” біг 3 x 10 м; різновиди “човникового” бігу 4 x 9 м; біг 30 м з високого старту; біг по чергово з ходьбою до 1000 м;  <i>танцювальні кроки:</i>  позиції ніг, поперемінний крок, крок галопу, елементи українського народного танцю; ритмічні завдання; танцювальна композиція на 32 такти;  <i>лазіння:</i>  по похилій лаві, встановленій під кутом 45 градусів,</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>пересування на лижах:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>лижні ходи;</i></li> <li>- <i>спуски,</i></li> <li>- <i>підйоми,</i></li> <li>- <i>гальмування;</i></li> </ul> </li> <li>● <i>плавання:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>вправи на суші;</i></li> <li>- <i>вправи у воді;</i></li> </ul> </li> </ul>	<p>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;</p> <p><i>перелізання</i> через перешкоду висотою до 100 см;</p> <p><i>пересування на лижах до 800 м:</i></p> <p><i>лижні ходи</i> – одночасний однокроковий, одночасний двокроковий ходи, поперемінний двокроковий хід;</p> <p><i>спуски</i> в основній стійці;</p> <p><i>підйоми</i> ступаючим і ковзним кроком;</p> <p><i>гальмування</i> палицями, падінням;</p> <p><i>плавання:</i></p> <p><i>вправи на суші</i> – вправи для ознайомлення з рухами ногами як у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині; імітаційні вправи для ознайомлення з рухами руками як у плаванні стилем кроль на грудях;</p> <p><i>вправи у воді</i> – багаторазові видихи у воду; вправи для ознайомлення з рухами ногами як у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині біля нерухомої опори, у безопорному положенні; вправи для ознайомлення з рухами руками як у плаванні стилем кроль на грудях;</p> <p><b><i>дотримується:</i></b> правил безпеки під час занять із застосуванням пересувань.</p>
---	--

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	поча- тковий	сере- дній	достатн- ий	висо- кий
“Човниковий біг” 4x9 м (с)	дівч. – 14.9 хл. - 14,5	дівч. – 14.5 хл. - 14,0	Безпеч- ний рівень: дівчата– 14.0 хлопці - 13.5	Резу- льтат, вищий за безпечний рівень
Чергування ходьби та бігу до 1000 м (м)	дівч. – 700 хл. - 800	дівч. – 800 хл. - 900	Безпеч- ний рівень: дівчата – 900 хлопці - 1000	Резу- льтат, вищий за безпечний рівень

<p>Танцювальні кроки на вибір:</p> <p>а) поперемінний крок;  б) елементи українського танцю;  в) танцювальна комбінація на 32 такти</p>	а)	б)	а), б)	танцювальна комбінація
<p>Лазіння та перелізання, на вибір:</p> <p>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</p>	1	2	3	4
<p>Пересування на лижах:</p> <p>а) поперемінний двокроковий хід;  б) одночасний двокроковий хід;  в) спуски в основній стійці;  г) підйоми ковзним кроком;</p>	г)	в), г)	а), в), г),	а), б), в), г),
<p>Плавання:</p> <p>а) “поплавок” або “медуза” або “зірочка”;  б) багатократні видихи у воду з опусканням обличчя;  в) ковзання на грудях та на спині;  г) ковзання на грудях з роботою ніг як при плаванні стилем кроль на грудях</p>	а)	а), б)	а), б), в)	а), б), в), г)

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

<p><b>3. Школа м'яча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>вправи з малим м'ячем</i> (тенісним або гумовим);</li> <li>• <i>вправи з великим м'ячем</i> (гумовим, футбольним №3, волейбольним для міні-баскетболу);</li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b></p> <p><i>вправи з малим м'ячем:</i> метання малого м'яча у щит (1 x 1 м) з відстані 8-10 м на висоті 2-3 м; метання малого м'яча у горизонтальну ціль шириною 2 м з відстані 6-8 м; метання малого м'яча із-за голови на дальність;</p> <p><i>вправи з великим м'ячем:</i> кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках), передачі м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча з одночасними кроками правою та лівою рукою; зупинки м'яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні, удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться; ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійок);</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки на заняттях із застосуванням м'ячів.</p>
--	---

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Метання маленького м'яча з-за голови у ціль (1 x 1 м) з відстані 8 м із 5 спроб (попадань) хлопці дівчата	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): хлопці дівчата	4 і менше 3 і менше	6 5	8 6	10 8

Зупинка м'яча, що котиться, підшоною із 5 спроб (кількість зупинок):	менше	2	4	5
	хлопці	2	3	4
	дівчата	1		

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>4. Школа стрибків:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>стрибки</li> <li>стрибки зі скакалкою</li> <li>стрибки у глибину</li> <li>стрибки у висоту</li> <li>стрибки у довжину</li> </ul>	<p><b>Учень:</b>  <b>виконує:</b>  <b>стрибки:</b> на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів, по «купинах», вистрибування з присіду;  <b>стрибки зі скакалкою:</b> 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;  <b>стрибки у глибину:</b> з висоти до 80 см з м'яким приземленням; різко вигнувшись з висоти 60-80 см;  <b>стрибки у висоту:</b> стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами; стрибки у висоту з прямого розбігу (через гумову мотузку); застрибування на підвищену опору поштовхом однієї та двох ногами;  <b>стрибки у довжину:</b>  з місця поштовхом однієї та двох ніг; стрибки у довжину із присіду в присід;  <b>дотримується:</b>  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)	дівчат а – 85 хлопці і – 90	дівч. – 90 хл. – 100	Безпечний рівень: дівчата – 95 хлопці – 105	Результат, вищий за безпечний рівень

Стрибок у висоту з прямого розбігу поштовхом однієї ноги (см) дівчата хлопці	менш е 60 менш е 65	60 65	Безпеч ний рівень: дівчата – 70 хлопці – 75	Рез ультат, вищий за безпечни й рівень
Стрибки через скакалку на двох ногах (разів)  дівчата хлопці	менш е 10 менш е 8	10 8	15 10	20 15

Зміст навчального матеріалу	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b>5. Школа активного відпочинку (рекреації):</b> <i>рухливі ігри</i>	<b>Учень, учениця:</b> <i>бере участь у рухливих іграх та грає в них під час активного відпочинку:</i> <i>для школи культури рухів:</i> “Заборонений рух”, “Виставка картин”, “Світлофор”, “Подоляночка”, “Мак”, “Дрова”; <i>для школи пересувань:</i> “Космонавти”, “Гуси”, “Сірий кіт”, “Альпіністи”, “Виклик номерів”, “Бездомний заєць”, “Посадка картоплі”, естафети; <i>на лижах –</i> “Драбинка”, “На гору та з гори”; <i>для плавання –</i> “Поплавки”, “Стріли”; <i>для школи стрибків –</i> “Трибок”, “Через купини та пеньки”, “Вовк у канаві”, “Зайці у городі” ; <i>для школи м’яча:</i> Гонка м’ячів”, “М’яч сусіду”, “М’яч середньому”, “Влучно в ціль”, “Снайпери”; <b>дотримується :</b> правил рухливих ігор та правил безпеки під час їх проведення

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

	Рівень навчальних досягнень учнів
--	-----------------------------------

Зміст навчального матеріалу	початковий	середній	достатній	високий
Вміння грати та організовувати народні та рухливі ігри (к-сть ігор)	2	3	4	5

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>б. Школа сприяння розвитку фізичних здатностей :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>сили</i></li> <li>- <i>швидкості</i></li> <li>- <i>витривалості</i></li> <li>- <i>гнучкості</i></li> <li>- <i>координації</i></li> </ul>	<p><b>Учень:</b> <i>застосовує вправи для розвитку:</i></p> <p><i>сили:</i> загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями, кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень, лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві однойменним та різнойменними способами ( без допомоги ніг), багатоскоки, стрибки через перешкоди, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи; пересування у положенні сиду, зігнувши ноги (у різних напрямках);</p> <p><i>швидкості:</i> прискорення з різних вихідних положень, повторний біг 3 x 10 м, біг із прискореннями за сигналом, стрибки зі скакалкою;</p> <p><i>витривалості:</i> біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м, пересування на лижах до 1000 м; біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності; їзда на велосипеді;</p> <p><i>гнучкості:</i> махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах; викрути рук зі скакалкою; пружинячі похитування у положенні випаду; прогинання тулуба у положенні лежачи на животі;</p> <p><i>координації:</i> подолання перешкод, ходьбу на носках, по підвищеній і обмеженій за площиною опорі з різними положеннями рук, "позу лелеки" із закритими очима, пересування із підкиданням дрібних предметів (тенісні м'ячі, мішечки тощо), вправи зі зміною положення тіла у просторі, розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба у різних положеннях;</p> <p><i>дотримується:</i> правил безпеки під час занять з розвитку фізичних якостей.</p>



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів			
<p><b>7. Школа постави:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>загальнорозвивальні вправи на місці без предметів</i></li> <li>● <i>загальнорозвивальні вправи в русі</i></li> <li>● <i>загальнорозвивальні вправи з предметами</i></li> <li>● <i>загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави</i></li> <li>● <i>вправи для профілактики плоскостопості</i></li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи на місці без предметів:</i>  <i>вправи для м'язів шиї:</i> нахили та повороти голови;  <i>вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу:</i> згинання та розгинання верхніх кінцівок, кругові рухи руками, нахили в сторони, пружинчасті рухи;  <i>для м'язів тулуба з вихідних положень:</i> нахили, повороти, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах;  <i>для м'язів живота:</i>  з вихідного положення лежачи на спині та животі: перехід з положення лежачи у положення сидячі;  <i>для м'язів спини:</i>  вправи з вихідного положення лежачі на животі, підтягування на перекладині з вихідного положення лежачи;  <i>для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів:</i>  присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг в сторони, статичні положення на рівновагу;</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи в русі:</i>  ходьба, біг, стрибки, випадки, повороти тулуба під час бігу, ходьба з різними положеннями рук; вправи на координацію;</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи з предметами:</i>  з гімнастичними палицями, м'ячами, зі скакалками, обручами, мішечками піску на голові під час ходьби;</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави:</i>  біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, дзеркала;</p> <p><i>вправи для профілактики плоскостопості:</i>  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> <p><b>дотримується:</b>  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) для формування правильної постави із гімнастичною палицею;</p> <p>б) для запобігання плоскостопості.</p>	<p>Не виконує жодного запропонованого</p>	<p>Вик онує один запропо- нований</p>	<p>Викон ує два запропо- нованих з незначними порушеннями</p>	<p>Вико нує два</p>
--	---	---	---	-------------------------

### 3 клас

<p>Зміст навчального матеріалу</p>	<p>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</p>
<p><b>Теоретико-методичні знання</b> 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 та під час самостійних занять фізичними вправами.</p> <p>II. Способи рухової діяльності</p> <p><b>1. Школа культури рухів з елементами гімнастики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>організовуючі вправи</i></li>   <li>• <i>загальнорозвивальні вправи</i></li>   <li>• <i>положення тіла у просторі</i></li> <li>- <i>сідни</i></li> <li>-</li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>має уявлення:</b></p> <p>про фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень; різновиди фізичних вправ: загальнорозвивальних, підвідних, змагальних;</p> <p><b>називає:</b> основні правила загартування; офіційні церемонії Олімпійських ігор; олімпійське гасло та символ Олімпійських ігор;</p> <p><b>розповідає:</b> про ініціатора відродження сучасних Олімпійських ігор П'єра де Кубертена; олімпійську клятву, олімпійський вогонь, естафету олімпійського вогню;</p> <p><b>дотримується:</b> рухового режиму молодшого школяра; правил дихання під час виконання фізичних вправ; правил щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави; правил рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами;</p> <p><b>виконує організовуючі вправи:</b> перешикування із колони по одному в колону по три (по чотири) способом послідовних поворотів ліворуч; перешикування із одієї шеренги уступами за розрахунком на 9, 6, 3, на місці;</p> <p><b>загальнорозвивальні вправи:</b> для формування правильної постави з гімнастичними палицями; для профілактики плоскостопості; комплекси ранкової гігієнічної гімнастики з предметами</p>

<p>- <i>виси та упори</i></p> <p>• <i>елементи акробатики</i></p>	<p>(малі м'ячі, скакалки) та без предмета;  <b>складає і виконує</b> комплекси фізкультурних пауз і фізкультурних хвилинок;  <b>розрізняє</b> положення тіла у просторі;  <b>виконує:</b> <i>сідти</i> – нахили тулуба у <i>сідти</i> з різними положеннями ніг; перехід із <i>сідти</i> на правому стегні у <i>сідти</i> на лівому стегні;  <i>виси та упори</i> – згинання і розгинання рук в упорі на стегнах, в упорі лежачи; перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор лежачи боком і навпаки; упор на перекладині;  із упору на низькій перекладині, обертаючись вперед, перехід у вис присівши; із упору на низькій перекладині зіскок махом назад; підтягування у висі лежачи; розмахування у висі на високій перекладині; підтягування у висі (хлопці);  <i>елементи акробатики:</i> перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; два перекиди вперед злитно; “міст” із положення лежачи;  <b>дотримується правил</b> безпеки під час занять</p>
---	---

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
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 зразу один за одним; г) “міст” із положення лежачи;	виконує а)	виконує а), в)	є б), в)	виконує б), в), г)

Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 сек. (разів)	дівчат а – 8 хлопц і – 10	дівчат а – 12 хлопці – 14	Безпеч ний рівень: дівчата – 16 хлопці – 18	резул ьтат, вищий за безпечний рівень
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	дівчат а – 5 хлопц і – 6	дівчат а – 7 хлопці – 10	Безпеч ний рівень: дівчата – 9 хлопці – 13	резул ьтат, вищий за безпечний рівень
Нахил тулуба із положення сидячи (см)	дівчат а – 3 хлопц і – 1	дівчат а – 4 хлопці – 2	Безпеч ний рівень: дівчата – 5 хлопці – 3	резул ьтат, вищий за безпечний рівень
Підтягування у висі лежачи (разів)	дівчат а – 3 хлопц і – 5	дівчат а – 5 хлопці – 9	Безпеч ний рівень: дівчата – 9 хлопці – 12	резул ьтат, вищий за безпечний рівень

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>2. Школа пересувань:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>ходьба</i></li> <li>• <i>біг</i></li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> ходьбу по діагоналі, ходьбу зі зміною частоти кроку; ходьбу із прискоренням та уповільненням; ходьбу зі зміною довжини кроку; ходьбу зі зміною напрямку за звуковим сигналом; ходьбу по підвищеній та обмеженій опорі (гімнастична лава, низька колода) з високим підніманням стегна, з переступанням предметів, приставним кроком правим і лівим боком, із присіданнями та</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>танцювальні кроки</i></li>   <li>• <i>лазіння та перелазіння</i></li>           <li>• <i>пересування на лижах:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>лижні ходи</i></li>   <li>- <i>спуски</i></li> <li>- <i>підйоми</i></li> <li>- <i>гальмування</i></li> </ul> </li>   <li>• <i>пересування на ковзанах</i></li>         <li>• <i>плавання:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>вправи на суші</i></li>   <li>- <i>вправи у воді;</i></li> </ul> </li> </ul>	<p><b>поворотами переступанням 3</b> <b>різними положеннями рук;</b></p> <p><i>біг</i> “протиходом”, “змійкою”, по діагоналі; біг із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, з високого старту), біг з подоланням перешкод (умовна канава, шириною до 1 м, бар’єр, висотою до 50см, лабіринт тощо), “човниковий” біг 4 x 9м, біг із зміною швидкості та напрямку за звуковим сигналом; біг 30м, рівномірний біг почергово з ходьбою до 1200м; рівномірний біг до 900м;</p> <p><i>танцювальні кроки:</i> кроки з притупуванням, “вірьовочка”, “вихилясник”, “припадання”, найпростіші комбінації з елементів українського танцю; ритмічні завдання;</p> <p><i>лазіння</i> по похилій гімнастичній лаві (кут нахилу 45 градусів) однойменним та різнойменними способами; лазіння по гімнастичній стінці різнойменними та однойменним способом (вгору, вниз, по діагоналі, праворуч, ліворуч на різній висоті); лазіння по гімнастичній стінці з переходом на похилу гімнастичну лаву і навпаки; лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові (мішечки, картонні квадрати тощо); захват каната ногами у положенні сидячи; лазіння по канату, закріпленому над похилою гімнастичною лавою (лежачи на спині на похилій лаві);</p> <p><i>перелізання</i> через перешкоди, висотою до 100 см; подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 3-5 перешкод;</p> <p><i>пересування на лижах</i> до 1000 м вивченими ходами; <i>лижні ходи</i> – одночасний безкроковий, поперемінний двокроковий;</p> <p><i>спуски</i> у низькій стійці;</p> <p><i>підйоми</i> “драбинкою”;</p> <p><i>гальмування</i> “плугом”; “напівплугом”;</p> <p><i>пересування на ковзанах:</i> підготовчі вправи – ходьбу на ковзанах, стійки поперемінно на одній нозі, пружинчасті присідання; посадку ковзаняра; ковзання по прямій; повороти переступанням праворуч та ліворуч; гальмування переступанням; біг до 200 м;</p> <p><i>плавання:</i></p> <p><i>вправи на суші</i> – загальнорозвивальні вправи; імітаційні вправи;</p> <p><i>вправи у воді</i> – стрибок у воду з бортика; багатократні видихи у воду із зануренням; рухи руками і ногами як у плаванні стилем кроль на грудях; узгодження рухів руками із диханням; ковзання на грудях з наступним підключенням роботи ніг, рук і дихання; подолання дистанції до 15 м вивченим способом;</p> <p><b>дотримується правил</b> безпеки під час занять,</p>
---	--

**Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги**

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
“Човниковий біг” 4x9 м (с)	дівч. – 14,5 хл. - 14,0	дівч. – 13,8 хл. - 13,2	Безпечний рівень: дівчата – 13,2 хлопці - 12,6	результат, вищий за безпечний рівень
Чергування ходьби та бігу до 1100 м	дівч. – 800 хл. - 900	дівч. – 900 хл. - 1000	Безпечний рівень: дівчата – 1000 хлопці - 1100	результат, вищий за безпечний рівень
Танцювальні кроки на вибір: а) “вірвовочка”; б) “вихилясник”; в) танцювальна комбінація з елементів українського танцю	виконує  а)	є  б)	виконує  а), б)	виконує танцювальну комбінацію з елементів українського танцю

<p>Лазіння та перелізання, на вибір:</p> <p>а) підтягування у положенні лежачи на похилій гімнастичній лаві;</p> <p>б) лазіння по гімнастичній стінці вгору з переходом на гімнастичну лаву і навпаки;</p> <p>в) захват каната ногами у положенні сидячи;</p> <p>г) лазіння по канату у положенні лежачи на спині на похилій лаві по канату, закріпленому над лавою</p>	<p>вико нує а)</p>	<p>є а), б)</p>	<p>виконує а), б), в)</p>	<p>ує а), б), в), г)</p>
<p>Пересування на лижах:</p> <p>а) одночасний безкроковий хід;</p> <p>б) підйом “драбинкою”;</p> <p>в) гальмування “напівплугом”;</p> <p>г) дистанція 800 м</p>	<p>вико нує б)</p>	<p>є а), б)</p>	<p>виконує а), б), в),</p>	<p>ує а), б), в), г),</p>
<p>Пересування на ковзанах:</p> <p>а) посадка ковзаняра;</p> <p>б) повороти переступанням;</p> <p>в) ковзання по прямій;</p> <p>г) гальмування переступанням</p>	<p>вико нує а)</p>	<p>є а), б)</p>	<p>виконує а), б), в)</p>	<p>ує а), б), в), г)</p>

<p>Плавання:</p> <p>а) ковзання з рухами ніг як при способі кроль на грудях;</p> <p>б) ковзання з рухами рук як при способі кроль на грудях;</p> <p>в) узгодженість рухів руками і дихання при плаванні способом кроль на грудях;</p> <p>г) ковзання на грудях з наступним підключенням роботи ніг, рук та дихання</p>	<p>виконує</p> <p>а)</p>	<p>виконує</p> <p>а), б)</p>	<p>виконує</p> <p>а), б), в)</p>	<p>виконує</p> <p>а), б), в), г)</p>
--	--------------------------	------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>3. Школа м'яча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>вправи з малим м'ячем</i> (тенісним або гумовим)</li> </ul> <p><i>вправи з великим м'ячем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>елементи баскетболу</i> (м'яч для міні-баскетболу)</li> <li>- <i>елементи футболу</i> (м'яч футбольний №3)</li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> 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 з місця, у вертикальну ціль (мішень 1x1 м) на висоті 3 м з відстані 8-10 м; метання м'яча у горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) з відстані 10-12 м;</p>



	<p><i>вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу</i> – тримання баскетбольного м'яча; передачі м'яча двома руками від грудей на місці; ловіння м'яча; передачі м'яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги; ведення м'яча на місці та під час ходьби правою та лівою рукою;</p> <p><i>елементи футболу</i> – удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8-10 м) та горизонтальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8-10 м), ведення м'яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок; вкидання м'яча в ноги партнеру з місця; жонглювання м'ячем (хлопці), повітряною кулькою (дівчата);</p> <p><b>доотримуються</b> правил безпеки на заняттях з м'ячем.</p>
--	--

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	поча тковий	сер едній	дост атній	висо кий
Метання малого м'яча “з-за голови через плече” в горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) з відстані 8 м із 6 спроб – хлопці, із 7 спроб – дівчата, кількість попадань:	1	2	3	4
Передачі м'яча двома руками від грудей із 10 передач з відстані 3 м, кількість точних передач: хлопці дівчата	мен ше 4	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 – хлопці, із 8 спроб – дівчата, кількість влучень	1	2	3	4

Зміст навчального матеріалу	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
-----------------------------	--

<p><b>4. Школа стрибків:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стрибки зі скакалкою;</li> <li>• стрибки у висоту способом</li> <li>• стрибки у довжину</li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><i>виконує:</i> стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад; стрибки у висоту з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом “зігнувши ноги” з 5-7 кроків розбігу; стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг з дістанням підвішених предметів; застрибування на м’які перешкоди (гімнастичні мати, висотою до 80 см; стрибки у довжину з місця, з розбігу 5-7 кроків способом “зігнувши ноги”; стрибки “у кроці”, стрибки “по купинах”;</p> <p><i>дотримується правил</i> 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 поштовхом двох ніг (см)	дівч. – 95 хл. – 105	дівч. – 95 хл. – 105	Безпечний рівень: дівчата – 100 хлопці – 110	Результат, вищий за безпечний рівень
Стрибок у висоту (см) “зігнувши ноги”: дівчата хлопці	менше 70 менше 75	70 75	Безпечний рівень: дівчата – 80 хлопці – 85	Результат, вищий за безпечний рівень
Стрибки через скакалку на двох ногах за 15 сек. (разів): дівчата хлопці	менше 15 менше 10	15 10	20 15	25 20

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

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	вищий
Вміння грати та організувати народні та рухливі ігри (кількість ігор)	2	3	4	5

Зміст навчального матеріалу	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<p><b>6. Школа сприяння розвитку фізичних здатностей:</b></p> <p>- <i>сили</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>застосовує вправи для розвитку:</b></p> <p><i>сили</i> – у висі піднімання зігнутих і прямих ніг до кута 90 градусів; у положенні лежачи на спині піднімання прямих ніг до кута 90 градусів; у положенні лежачи</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- швидкості;</li> <li>- витривалості;</li> <li>- гнучкості;</li> <li>- координації.</li> </ul>	<p>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 в присіді;</p> <p><i>швидкості</i> – біг за м'ячем, обручем, що котиться; прискорення до 10 м; підкидання і ловіння малого м'яча почергово правою і лівою рукою; удари м'яча об стіну і ловіння його; біг в з високим підніманням стегна в положенні упору;</p> <p><i>витривалості</i> – рівномірний біг у повільному темпі (до 6 хв., можливий перехід на ходьбу, враховуючи індивідуальні особливості учня); пересування на лижах (до 2 км); катання на ковзанах; роликів ковзанах, піші прогулянки з вантажем за спиною (до 1,5 кг);</p> <p><i>гнучкості</i> – рухи руками, ногами і тулубом амплітудного характеру з поступовим збільшенням амплітуди рухів; вправи біля гімнастичної стінки: пружинясті нахили тулуба, махи ногами у різних площинах; вправи на розтягування; викрути рук вперед і назад, тримаючи гімнастичну паличку або скакалку;</p> <p><i>координації</i> – перекидання малого м'яча під піднятою ногою, перекидання через плече (під плечем) з однієї руки в другу; ловіння великого м'яча двома руками за спиною після підкидання вгору; пересування по обмеженій і підвищеній опорі з подоланням перешкод; вправи зі зміною положення тіла у просторі;</p> <p><b>дотримується</b> умов і правил безпечного виконання вправ.</p>
---	--

Зміст навчального матеріалу	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<p><b>7. Школа постави:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>загальнорозвивальні вправи на місці без предметів</i></li> <li>• <i>загальнорозвивальні вправи в</i></li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><i>виконує</i></p> <p><i>вправи для м'язів шиї:</i> нахили та повороти голови;</p> <p><i>вправи для плечового пояса і верхніх кінцівок:</i> згинання та розгинання рук, пружинячі рухи, викрути;</p> <p><i>для м'язів спини, живота та тулуба з вихідних положень лежачи на спині, животі та стоячи в упорі на колінах, статичні вправи на рівновагу;</i></p> <p><i>для м'язів нижніх кінцівок:</i> присіди, напівприсіди, випади, стрибки;</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи в русі:</i></p>

<p><i>русі</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• загальнорозвивальні вправи з предметами</li> <li>• загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави</li> <li>• вправи для попередження плоскостопості</li> </ul>	<p>ходьба, біг, стрибки, випадки, повороти тулуба під час бігу, вправи на координацію, викрути тулуба;  <b>загальнорозвивальні вправи з предметами:</b>  з гімнастичними палицями, м'ячами, зі скакалками, обручами, мішечками піску на голові під час ходьби;  <b>загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави:</b> біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, біля дзеркала;  <b>вправи для попередження плоскостопості:</b> ходьба, біг на носках, ходьба перекатами з п'яти на носок, "гусінь", "ведмідь клишоногий", стрибки;  <b>дотримується</b> вимог до 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) для формування правильної постави із гімнастичною палицею;</p> <p>б) для запобігання плоскостопості.</p>	Не виконує жодного запропонованого	Виконує один запропонований	Виконує два запропонованих з незначними порушеннями	Виконує два

#### 4 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>Теоретико-методичні знання</b>  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 та 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</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>знає</b> про роль фізичних вправ у розвитку кістково-м'язової та дихальної систем організму;</p> <p><b>пояснює</b> роль фізичних вправ для формування правильної постави та запобіганні плоскостопості, захворювань очей;</p> <p><b>характеризує</b> символіку Олімпійських ігор, фізичне виховання в Запорізькій Січі, основні способи регулювання фізичного навантаження (швидкість, тривалість та послідовність виконання вправ); основні прийоми самоконтролю;</p>

<p>самостійних занять фізичними вправами.</p> <p><b>1. Школа культури рухів з елементами гімнастики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>організовуючі вправи:</i></li>   <li>• <i>загальнорозвивальні вправи;</i></li>   <li>• <i>положення тіла у просторі:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>сіди</i></li>   <li>- <i>виси та упори</i></li> </ul> </li>   <li>• <i>елементи акробатики;</i></li>   <li>• <i>елементи рівноваги;</i></li> </ul>	<p><b>дотримується правил рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами;</b></p> <p><b>виконує:</b> <i>організовуючі вправи:</i> перешикування із колони по одному в колону по два (чотири) дробленням і зведенням і, навпаки, із колони по два (чотири) розведенням і злиттям; поняття про частини і точки розмітки гімнастичної зали;</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи</i> в парах, з великими м'ячами, з обручами, з гантелями (вагою 500 г); для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, профілактики плоскостопості;</p> <p><b>складає і виконує</b> комплекси ранкової гігієнічної гімнастики;</p> <p><i>положення тіла у просторі:</i>  <i>сіди</i> – перехід із сиду на п'ятах з нахилом в упор лежачи на стегнах; пружинчасті нахили у положенні сиду з різними положеннями ніг; перехід із сиду в сід зігнувши ноги та в сід кутом; лежачи перехід із сиду в упор ззаду; сід ноги нарізно на паралельних брусах (хлопці);  <i>виси та упори</i> – упор на низьких паралельних брусах; махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на низькій перекладині (хлопці); махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на нижню жердину (дівчата); із упору на низькій перекладині (хлопці) і на нижній жердині (дівчата) зіскок з поворотом на 90 градусів;  вис на зігнутих руках; вис кутом; піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису на гімнастичній стінці;</p> <p><i>елементи акробатики:</i> “міст” із положення стоячи (з допомогою); стійка на голові і руках із зігнутими ногами (хлопці, з допомогою); комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір вчителя);</p> <p><i>елементи рівноваги:</i> ходьбу по підвищеній та обмеженій опорі (гімнастична лава, низька колода) у поєднанні з перехресними поворотами, махами ногами, кроками польки з різними</p>
--	--

	положеннями рук; комбінація елементів на 24 рахунки (на вибір вчителя); <b>дотримується правил</b> безпеки під час занять
--	--

### 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 груповода	складає, виконує і проводить комплекс (в ролі вчителя) з подачею відповідних команд
Акробатичні елементи та вправи з рівноваги : а) “міст” із положення стоячи (із страховкою); б) стійка на голові і руках із зігнутими ногами (хлопці – із страховкою); в) комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір вчителя); г) комбінація елементів для розвитку рівноваги на 24 рахунки (на вибір вчителя);	не виконує жодного елемента	виконує дівчата – а) хлопці – б)	виконує в) або г)	виконує в),г)
Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 сек. (разів)	дівчата – 10 хлопці – 12	дівчата – 14 хлопці – 16	норма: дівчата – 17 хлопці – 19	результат, вищий за норму
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	дівчата – 6 хлопці – 8	дівчата – 9 хлопці – 11	норма: дівчата – 12 хлопці – 15	результат, вищий за норму
Нахил тулуба із положення сидячи (см)	дівчата – 2 хлопці – 1	дівчата – 4 хлопці – 2	норма: дівчата – 3 хлопці – 5	результат, вищий за норму
Підтягування у висі лежачи – дівчата (разів) Підтягування у висі – хлопці (разів)	дівчата – 4 хлопці – 1	дівчата – 8 хлопці – 3	норма: дівчата – 12 хлопці – 4	результат, вищий за норму

Зміст навчального матеріалу	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b>2. Школа пересувань:</b> • <i>ходьба</i>	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> <i>ходьбу</i> по спіралі; шеренговим кроком; <i>ходьбу</i>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>біг</i></li> <li>• <i>танцювальні кроки</i></li> <li>• <i>лазіння та перелізання;</i></li> <li>• <i>пересування на лижах:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>лижні ходи;</i></li> <li>- <i>спуски;</i></li> <li>- <i>підйоми;</i></li> <li>- <i>гальмування;</i></li> </ul> </li> <li>• <i>пересування на ковзанах</i></li> <li>• <i>плавання:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>вправи на суші</i></li> <li>- <i>вправи у воді</i></li> </ul> </li> </ul>	<p>зі зміною напрямку за зоровим сигналом;  <i>біг</i> із різних вихідних положень (сидячи спиною до напрямку бігу, лежачи на спині тощо), біг по слабопересіченій місцевості до 1000 м; біг з подоланням перешкод вертикальних (висотою до 60 см) та горизонтальних (шириною до 1 м); біг із зміною швидкості та напрямку за зоровим сигналом; біг 30 м з низького старту; біг по прямій; фінішування; біг зі зміною лідера;  <i>танцювальні кроки:</i> “бігунець”; “голубець”; ритмічні завдання; фрагмент танцю “Гопак” (32 такти);  <i>лазіння та перелізання:</i> лазіння по вертикальному канату у три прийоми; лазіння по горизонтальному канату; подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 5-7 перешкод;  <i>пересування на лижах</i> до 1250 м вивченими ходами;  <i>лижні ходи</i> – одночасні ходи; навперемінний 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;    <i>пересування на ковзанах:</i>  пересування приставними та перехресними кроками праворуч, ліворуч; біг по прямій з махами руками; перебіжка по повороту; гальмування “напівплугом”; біг до 250 м;  <i>плавання:</i>  <i>вправи на суші</i> – загальнорозвивальні вправи; вправи із гумовими джгутами; вправи для розвитку гнучкості;  <i>вправи у воді</i> – ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба); ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба) з підключенням роботи ніг як під час плавання способом на спині; ковзання на спині з підключенням роботи ніг як під час плавання способом кроль на спині і гребка однією рукою, одночасного гребка обома руками, навперемінного гребка правою та лівою рукою; подолання дистанції до 25 м;  <b>дотримується правил</b> безпеки під час занять, пов’язаних з пересуваннями.</p>
---	---

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий



“Човниковий біг” 4x9 м (с)	дівчата – 14,0 хлопці - 13,5	дівчата – 13,5 хлопці - 13,0	норма: дівчата – 13,0 хлопці - 12,5	результат, вищий за норму
Біг 30 м (с): дівчата хлопці	більше 7,3 більше 7,0	7,3 7,0	норма: дівчата – 6,8 хлопці – 6,3	результат, вищий за норму
Чергування ходьби та бігу до 1200 м	дівчата – 800 хлопці - 1000	дівчата – 900 хлопці - 1100	норма: дівчата – 1000 хлопці - 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 у 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) навперемінний 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 з махами руками; б) перебіжка по повороту; в) гальмування “напівплугом”; 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
<p><b>3. Школа м'яча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>вправи з малим м'ячем (тенісним)</i></li>   <li>• <i>вправи з великим м'ячем:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>елементи баскетболу (м'яч для міні-баскетболу)</i></li>   <li>- <i>елементи футболу (м'яч футбольний №3)</i></li>   <li>- <i>елементи гандболу (м'яч гандбольний № 1);</i></li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> підкидання і ловіння м'яча після поворотів, присідань, оплесків тощо; метання м'яча “із-за спини через плече” на дальність з місця; метання м'яча у вертикальну ціль (мішень 1х1 м) на висоті 3 м з відстані 3 – 4 м на дальність відскоку; метання м'яча з різних вихідних положень;</p> <p><i>вправи з великим м'ячем:</i>  <i>елементи баскетболу</i> – ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі (у парах, трійках, колонах); ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча; ведення м'яча правою і лівою рукою із зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку, з обведенням стійок; кидки м'яча у кошик з близьких та середніх дистанцій однією рукою від плеча;  <i>елементи футболу</i> – зупинки м'яча стегном; ведення м'яча вивченими способами з обведенням стійок, “вісімкою”, по колу; удари вивченими способами на точність; фінти “відходом”, “ударом”, “зупинкою”; віднімання м'яча вибиванням у суперника, коли той рухається назустріч;  <i>елементи гандболу</i> – ловіння м'яча двома руками; передачі м'яча однією рукою на місці (в парах, трійках, колі); кидок м'яча зігнутою рукою зверху; ведення м'яча правою і лівою рукою;  <b>застосовує</b> вивчені прийоми в іграх міні-баскетбол та міні-футбол;  <b>дотримується</b> правил безпеки на заняттях із застосуванням м'ячів та правил міні-футболу та міні баскетболу.</p>

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

	Рівень навчальних досягнень учнів
--	-----------------------------------

Зміст навчального матеріалу	початковий	середній	достатній	високий
Метання малого м'яча "із-за голови через плече" на дальність, м:  хлопці  дівчата	до 15 до 12	15 12	Норма: хлопці – 20 дівчата – 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 у зазначену половину воріт одним із вивчених способів з відстані 5 м, кількість влучень: хлопці дівчата	1 жодного	2 1	3 2	4 3

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>4. Школа стрибків:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>стрибки зі скакалкою</li> <li>опорні стрибки</li> <li>стрибки у висоту</li> <li>стрибки у довжину</li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад з проміжними та без проміжних стрибків; стрибки, обертаючи скакалку вперед із перехрещенням рук (дівчата);</p> <p><i>опорні стрибки:</i> застрибування на гімнастичний місток; з розбігу 5-7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) в ширину в упор стоячи на колінах – перехід в упор присівши – зіскок вигнувшись; з розбігу 5-7 м настрибування на гімнастичного козла (коня) в ширину в упор присівши – зіскок вигнувшись;</p> <p><i>стрибки у висоту</i> з розбігу способом “переступання”; серійні вистрибування з упору присівши;</p> <p><i>стрибки у довжину</i> з розбігу 7-9 кроків способом “зігнувши ноги”;</p> <p><b>дотримується правил</b> 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)	дівч. – 105 хл. – 110	дівч. – 105 хл. – 110	Норма: дівчата – 115 хлопці – 120	Результат, вищий за норму
Стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”; (см): дівчата хлопці	менше 180 менше 200	180 200	Норма: дівчата – 220 хлопці – 240	Результат, вищий за норму
Стрибок у висоту способом “переступання”; (см): дівчата хлопці	менше 80 менше 85	80 85	Норма: дівчата – 90 хлопці – 95	Результат, вищий за норму
Стрибки через скакалку на двох ногах за 1 хв. (разів): дівчата хлопці	менше 60 менше 40	61-80 41-60	81-100 61-80	101-120 81-100
Опорний стрибок: а) застрибування на гімнастичний місток;  б) з розбігу 5-7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) в ширину в упор стоячи на колінах – перехід в упор присівши – зіскок вигнувшись;  в) з розбігу 5-7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) в ширину в упор присівши – зіскок вигнувшись	не виконує жодного елемента	виконує а)	виконує б)	виконує в)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>5. Школа активного відпочинку (рекреації):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>рухливі ігри</i></li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b><i>бере участь у рухливих іграх та грає в них під час активного відпочинку:</i></b></p> <p><i>для школи культури рухів - «Фігури», «Займи вільне</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>туризм</li> </ul>	<p>місце», «Слухай музику»;</p> <p>для школи пересувань – “Шишки, жолуді, горіхи”, естафети з лазінням та перлізанням, “Естафета звірів”, “Виклик”, “Наступ”, “Естафета по колу”;</p> <p>на лижах – “Сніжкою по м’ячу”, “Швидкий лижник”, “Заволодій палицею”, “Вільне місце”;</p> <p>на ковзанах - “День і ніч”, “Виклик номерів”;</p> <p>для плавання - “М’яч за лінію”, естафети;</p> <p>для школи стрибків – “Кружилиха”, “Переміна місць”, “Піймай жабу”;</p> <p>для школи м’яча – “У горизонтальну мішень” “Слухай сигнал”, “Захист фортеці”, “М’яч у колі”, “Боротьба за м’яч”, міні-футбол, міні-баскетбол;</p> <p><b>здійснює</b> 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; застосовує найпростіші прийоми самоконтролю під час туристської подорожі;</p> <p><b>визначає</b> місце для відпочинку та туристського бівуаку;</p> <p><b>дотримується правил</b> рухливих і спортивних ігор (за спрощеними правилами) та правил безпеки під час їх проведення; правил техніки безпеки під час туристичної подорожі; вимог гігієни туриста.</p>
--	---

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Вміння організувати та провести з 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	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
-----------------------------	--

<p><b>6. Школа сприяння розвитку фізичних здібностей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>сили</i></li>   <li>- <i>швидкості</i></li>   <li>- <i>витривалості</i></li>   <li>- <i>гнучкості</i></li>   <li>- <i>координації</i></li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>застосовує вправи для розвитку:</b></p> <p><i>сили</i> – загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами (вага – 1 кг), з гантелями (вага – 500 г); намотування на горизонтально розташовану палицю мотузки з вантажем на кінці; сидячи згинання та розгинання рук в упорі ззаду (руки на гімнастичній лаві); утримування ніг під кутом 45 градусів у положенні лежачи на спині; вистрибування із положення присіду; лазіння по гімнастичній стінці або підтягування на гімнастичній лаві з додатковим обтяженням; передачі набивного м'яча із різних вихідних положень; стрибки по розмітках у присіді; застрибування на складені купою мати з наступним зіскоком;</p> <p><i>швидкості</i> – біг з високим підніманням стегна через предмети (кубики, набивні м'ячі тощо); біг з різних вихідних положень на дистанцію 10-15 м; прискорення до 15 м; біг з гори у максимальному темпі; прискорення за сигналом; багатократні кидки м'яча у стіну в максимальному темпі;</p> <p><i>витривалості</i> – повторний біг 3-5 х 30м (із 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 6хв.; одноденні пішохідні та лижні подорожі; катання на ковзанах; повторне пропливання відрізків на ногах (з опорою руками об дошку); подолання смуги перешкод;</p> <p><i>гнучкості</i> – у положенні лежачи на спині одночасне відведення рук і ніг назад; вправи на розтягування в парах; пружинчасті похитування у положенні “шпагат” (у різних площинах); нахили тулуба назад у різних вихідних положеннях (із допомогою); пружинчасті нахили тулуба із різних вихідних положень;</p> <p><i>координації</i> – довільне подолання поодиноких перешкод; подолання смуги перешкод (разом з акробатичними елементами, висами перелізаннями, підлізаннями); вправи з асиметричними рухами руками і ногами; ковзання на ковзанах; спуск на лижах з гори, змінюючи стійку; “човниковий” біг (різні варіанти); підкидання і ловіння м'яча після виконання різноманітних рухових дій (присідань, поворотів, перекидів, перекатів тощо);</p> <p><b>демонструє</b> безпечний рівень фізичної підготовленості;  <b>дотримується</b> умов виконання тестових вправ.</p>
--	---

**Вправи для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей учнів 4-х класів**

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	Безпечний рівень
Швидкість: біг на 30 м, сек..	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	хлопці - 6.0 – 7.1 дівчата 6,5 – 7.3
Витривалість: біг в чергуванні з ходьбою, м	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	хлопці – 1200 м дівчата – 1000 м
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 5 хлопці – 3
Сила: підтягування у висі лежачи (дівчата), разів підтягування у висі (хлопці), разів або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 12 хлопці - 4  дівчата – 12 хлопці – 15
Спритність: «човниковий» біг 4 x 9 м, сек..	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата–12,4 - 13,0 хлопці -12,1 – 12,5
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 115 хлопці – 120

Зміст навчального матеріалу	<b>Державні вимоги до рівня</b>
-----------------------------	---------------------------------

	загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>1. Школа постави</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Загальнорозвивальні вправи на місці</li> <li>• Загальнорозвивальні вправи в русі</li> <li>• Загальнорозвивальні вправи з предметами</li> <li>• Вправи на відчуття правильної постави</li> <li>• Вправи для запобігання плоскостопості</li> </ul>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи на місці вправи для м'язів шиї: нахили та повороти голови; для м'язів шиї: нахили та повороти голови; для м'язів верхніх кінцівок плечового поясу: згинання та розгинання рук, пружинчасті рухи, нахили, викрути для м'язів спини, живота, тулуба: з різних вихідних положень, вправи на рівновагу, статичні вправи; для м'язів нижніх кінцівок: присіди, напівприсіди, випади, стрибки;</p> <p><b>загальнорозвивальні вправи в русі:</b> кроки, ходьба, біг з поворотами тулуба, вправи на координацію;</p> <p><b>загальнорозвивальні вправи з предметами:</b> з гімнастичними палицями, м'ячами, зі скакалкою, з мішечками піску на голові під час ходьби;</p> <p><b>вправи на відчуття правильної постави:</b> біля гімнастичної стінки та біля дзеркала, вертикальний вис;</p> <p><b>вправи для запобігання плоскостопості:</b> ходьба по дрібним предметам, біг, піднімання на носки, стрибки;</p> <p><b>складає та виконує</b> комплекси вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості;</p> <p><b>дотримується:</b> вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості.</p>

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Фізичні якості	Показники			
	Бали для хлопців		Бали для дівчат	
	2	1	2	1
Комплекси: а) на формування правильної постави; б) на запобігання плоскостопості	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



## Додаток 1

### ВИКОРИСТАННЯ БАЛЬНОЇ ОЦІНКИ В СИСТЕМІ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

(за Круцевич Т.Ю.)

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

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

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

Розраховуючи індекси фізичної підготовленості молодших школярів можуть й батьки, для яких розроблено листок контролю фізичної підготовленості їх дітей (додаток 5) та "Система оцінювання фізичної підготовленості школярів 7-10 років" (додаток 6).

Враховуючи те, що темпи приросту залежать від вихідного рівня фізичної підготовленості, можна рекомендувати диференційовану систему оцінювання прогресу досягнень учнів. Ця шкала підходить для використання міри активності учнів, які

відвідували 3 уроки фізичної культури на тиждень і самостійно виконували домашні завдання з фізкультури (табл. 1).

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

Таблиця 1

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

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

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

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

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

- підвищення рівня фізичного стану;
- підвищення мотивації до занять.

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

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

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

## Система оцінювання фізичної підготовленості школярів 7-10 років

1.

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

Оцінка силового індексу в балах

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

2.

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

Оцінка швидкісного-силового індексу в балах

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

3.

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

дистанція – 30 м для дітей 7-10 років;

t – час подолання дистанції в секундах (с);

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

Оцінка індексу швидкості в балах

Стать	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

<b>X</b>	3,1	3,2	3,3	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
<b>D</b>	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0

4.

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

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

#### Оцінка індексу витривалості в балах

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

5. Проба Руф'є визначається так: учень перебуває у положенні лежачи протягом 5 хвилин (стан спокою) і в нього вимірюють пульс за 15 с (P<sub>1</sub>); потім він виконує 30 присідань за 45 с. Після закінчення навантаження учень знову лягає і в нього вимірюють пульс за 15 с (P<sub>2</sub>) – на початку першої хвилини відновлення і за 15 с (P<sub>3</sub>) в кінці першої хвилини відновлення. Оцінювання працездатності серця роблять за формулою:

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

#### Оцінювання індексу Руф'є за 12-бальною системою

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

#### Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості за середнім балом

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

## Лист контролю фізичної підготовленості учня школи №

\_\_\_\_\_ *Прізвище*      \_\_\_\_\_ *ім'я*      \_\_\_\_\_ *клас*      \_\_\_\_\_ *вік (років)*

Показники фізичного розвитку і підготовленості	Початок н/року			Середина н/року			Кінець н/року		
	результат	індекс	бали	результат	індекс	бали	результат	індекс	бали
Довжина тіла, см									
Маса тіла, кг									
Сила кисті, кг (індекс 1)									
Стрибок у довжину з місця, см (індекс 2)									
Біг 30 м, с (60 м, 100 м), с (індекс 3)									
Біг 1000 м, с (1500 м, 2000 м, 3000 м) (індекс 4)									
Проба Руф'є , Р 1									
Проба Руф'є , Р 2									

Проба Руф'є , Р <sub>3</sub>									
Індекс Руф'є (індекс 5)									
Сума балів									
Середній бал									
Кількість захворювань за рік									
Заняття у ФОГ, або спортивних групах									

*Додаток 4*

### **Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з предмета "Фізична культура"**

Основними критеріями навчальних досягнень учнів з предмета “Фізична культура” є комплексне оцінювання:

- техніки виконання фізичних вправ;
- нормативних показників;
- теоретико-методичних знань.

Оцінка на уроках фізичної культури повинна визначати дійсний рівень знань, рухових умінь і навичок учнів відповідно до вимог навчальної програми.

Під час оцінювання навчальних досягнень учнів необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння ними матеріалу (окремих елементів конкретної фізичної вправи чи декількох вправ, відповідних інструктивне методичних вказівок і т.п.);
- здійснювати індивідуальний підхід (зважаючи на вікові та статеві особливості розвитку учнів, рівень фізичної підготовленості, загальний стан здоров'я);
- застосовувати гласність оцінки (своєчасно інформувати учнів про оцінку за досягнутий результат, виконаний норматив і т.п.).

При оцінюванні рухової дії розрізняють ступені її розуміння і виконання (правильне; з незначними помилками, які не порушують структуру руху; із значними помилками, які дещо порушують раціональну техніку і структуру рухової дії; з грубими помилками, які значно порушують структуру рухової дії або її окремих елементів).

Рівні навчальних досягнень	Бали	Критерії навчальних досягнень учнів
I. Початковий	1	Учень володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні розпізнання.
	2	Учень виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння.
	3	Учень володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ.
II. Середній	4	Уміння і навички учня дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Учень володіє матеріалом на рівні вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ.
	5	Учень володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал.
	6	Учень за допомогою вчителя виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня.
III. Достатній	7	Учень виконує окремі контрольні нормативні показники та вправи комплексних тестів оцінки стану фізичної підготовленості, виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою.
	8	Учень володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи комплексних тестів оцінки стану фізичної підготовленості. Знання учня достатньо повні, він вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати, робити висновки.
	9	Учень виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня.
IV. Високий	10	Рівень умінь і навичок учня дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники. Учень уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ.
	11	Учень виконує фізичні вправи та контрольні навчальні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ.



	12	Учень досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою та комплексними тестами оцінювання стану фізичної підготовленості, має системні знання та інструктивно методичні навички з предмета.
--	----	--

Додаток 5

Тестові завдання для оцінювання теоретичних знань учнів 2-4 класів

**Тести для учнів 2-х класів**

1. Де зародилися Олімпійські ігри?
  - а) у Росії;
  - в) у Греції;
  - б) в Англії.
2. Де проводились Олімпійські ігри Стародавньої Греції?
  - а) в Афінах;
  - в) на горі Олімп;
  - б) у селищі Олімпія.
3. Чим нагороджували переможців Олімпійських ігор?
  - а) виноградною лозою;
  - в) вінками з гілок оливи;
  - б) букетами квітів.
4. Що не входило до програми Олімпійських ігор Стародавньої Греції ?
  - а) релігійні та обрядові церемонії;
  - б) змагань чоловіків та юнаків;
  - в) змагання чоловіків і жінок.
5. Під засобами особистої гігієни розуміють:
  - а) прибирання подвір'я;
  - в) прибирання класної кімнати;
  - б) умивання, догляд за волоссям, зубами.
6. Коли слід робити ранкову гігієнічну гімнастику?
  - а) після сніданку;
  - в) перед сном;
  - б) вранці після сну.
7. З якою метою проводять фізкультурні хвилинки та фізкультпаузи?
  - а) для розваги;
  - в) для розвитку сили;
  - б) для відпочинку.
8. Під згубними звичками розуміють:
  - а) заняття фізичною культурою і спортом;
  - б) куріння, вживання алкоголю;
  - в) читання книжок.
9. Заняття фізкультурно-спортивні заняття починають з:
  - а) розминки;
  - в) дихальних вправ;
  - б) тривалого бігу.
10. Для формування правильної постави необхідно:
  - а) спати на м'якому ліжку;
  - б) носити портфель в одній руці;
  - в) виконувати фізичні вправи на формування та збереження правильної постави.
11. До природних засобів загартовування відносяться:
  - а) сонце, повітря, вода;
  - б) дощ та сніг;

в) фізичні вправи.

**12. Фізичними вправами займаються у:**

- а) шубі та чоботах;
- б) у повсякденному одязі та взутті;
- в) у спортивному костюмі (або трусах і майці) та спортивному взутті.

**Теоретичні тести для учнів 3-х класів**

**1. Кого вважають ініціатором відродження сучасних Олімпійських ігор?**

- а) П'єра де Кубертена;
- б) Анрі Дідона;
- в) Олексія Бутовського.

**2. Як звучить олімпійське гасло?**

- а) «Швидше, вище, сильніше»;
- б) «У здоровому тілі здоровий дух»;
- в) «Головне не перемога, а участь».

**3. Яка з церемоній не є офіційною церемонією Олімпійських ігор?**

- а) церемонія відкриття Олімпійських ігор;
- б) церемонія закриття Олімпійських ігор;
- в) церемонія вшанування.

**4. З якою метою необхідно загартовуватись?**

- а) для підтримання рухового режиму;
- б) для підвищення фізичного навантаження;
- в) для зміцнення здоров'я.

**5. Правильне дихання характеризується:**

- а) тривалішим вдихом;
- б) тривалішим видихом;
- в) вдихом через ніс і видихом через рот.

**6. Що не відноситься до фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня?**

- а) ранкова гімнастика;
- б) фізкультурна хвилинка;
- в) музична пауза.

**7. Найпростіший спосіб визначення правильної постави це:**

- а) стати спиною до стіни так, щоб п'ятки, сідниці, лопатки і потилиця її торкалися;
- б) виконати стійку на лопатках;
- в) прийняти положення лежачи.

**8. Головну роль у підтриманні правильної постави відіграють м'язи:**

- а) рук і ніг;
- б) спини і черевного пресу;
- в) шиї і рук;

**9. Частоту серцевих скорочень можна визначити, притиснувши жилку на:**

- а) шиї або зап'ясті;
- б) потилиці;
- в) коліні або стегні.

**10. Ранкова гігієнічна гімнастика починається з:**

- а) нахилів;
- б) потягування;
- в) стрибків.

**11. Основними фізичними якостями є:**

- а) сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність;
- б) сила, витривалість, швидкість, гнучкість, кмітливість;
- в) витривалість, швидкість, гнучкість, ввічливість.

**12. Що не можна робити під час занять фізичними вправами?**

- а) без дозволу приступати до занять на спортивних снарядах;

- б) допомагати товаришам;
- в) дотримуватись правил чесної гри.

### Теоретичні тести для учнів 4-х класів

- 1. Що символізують олімпійські кільця?**
  - а) об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів і зустріч атлетів усього світу на Олімпійських іграх;
  - б) об'єднання країн-засновниць Олімпійських ігор;
  - в) об'єднання найсильніших країн світу.
- 2. Що зображено на олімпійському прапорі?**
  - а) голуб миру;
  - б) олімпійські кільця;
  - в) вінок із гілок оливи.
- 3. Вживання алкогольних та наркотичних речовин, паління негативно впливає на:**
  - а) особистість в цілому;
  - б) поставу;
  - г) зір.
- 4. Запобіганню плоскостопості сприяють:**
  - а) присідання;
  - б) перекочування дрібних предметів серединою ступні та ходіння босоніж;
  - в) взуття на високих підборах;
  - г) використання тісного взуття.
- 5. Попередження травматизму під час самостійних занять фізичними вправами полягає у:**
  - а) у дотриманні правил безпеки виконання фізичних вправ, фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей;
  - б) у зміні розумової та фізичної діяльності;
  - в) у контролі за діяльністю тренера або вчителя.
- 6. Основним прийомом самоконтролю під час виконання фізичних вправ є:**
  - а) визначення обсягу талії;
  - б) визначення гостроти зору;
  - в) визначення показників ЧСС.
- 7. Дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров'я, тому що:**
  - а) дозволяє раціонально планувати рухову активність і відпочинок протягом дня;
  - б) дозволяє прибрати зайві нераціональні заходи;
  - в) забезпечує ритмічну роботу організму.
- 8. Фізкультурна пауза виконується під час приготування домашніх завдань (через кожні 45 хвилин) і складається із:**
  - а) 5-7 вправ для шиї та ніг;
  - б) 2-3 вправ для великих м'язових груп спини та кистей рук;
  - в) стрибкових та бігових вправ.
- 9. Біг на короткі дистанції виконується:**
  - а) з низького старту;
  - б) з високого старту;
  - в) із положення лежачи.
- 10. Для розвитку витривалості застосовують:**
  - а) біг на короткі дистанції;
  - б) біг на довгі дистанції;
  - в) вправи з рівноваги.
- 11. Розвиваючи гнучкість, необхідно застосовувати вправи:**
  - а) з поступовим збільшенням амплітуди рухів у суглобах;

- б) для збільшення м'язів;
- в) із збільшення кількості повторень дихальних вправ.

**12. Для розвитку швидкості найкращий ефект забезпечують:**

- а) дихальні вправи;
- б) фізичні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю;
- в) вправи для корекції зору.

Додаток 6

**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.

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

Сітки для футбольних воріт	2 шт.
Насоси для надування м'ячів	20 шт.
Голки ніпельні	2 шт.
Рулетки	2 шт.
Секундоміри	40 пар
Лижі	40 пар
Лижні палиці	40 пар
Лижні кріплення	40 пар
Лижні черевики	4 шт.
Стіл для настільного тенісу	4 шт.
Сітка для настільного тенісу	8 шт.
Ракетки для настільного тенісу	4 шт.
Стійки волейбольні	10 компл.
Шахи	10 компл.
Шашки	5 шт.
Годинник шаховий	30 шт.
Гантелі (0,5 кг)	1 шт.
Дзеркало розміром 3 x 2 м	4 шт.
Жердини до брусів (запасні)	8 шт.
Тренажери	2 шт.
Динамометр дитячий кистьовий	1 шт.
Ваги медичні	1 шт.
Спірометр	1 шт.
Електропрогравач	1 шт.
Магнітофон	1 шт.
Комп'ютер	1 шт.
Діапроектор	1 шт.
Відеомагнітофон	2 шт.
Мегафон	2 шт.
Мікрофон переносний	1 шт.
Мікрокалькулятор	40 шт.
Рюкзаки туристські	40 шт.
Спальні мішки	15 шт.
Палатки туристські	10 шт.
Сокира	30 шт.
Компас	1 шт.
Мотузки основні (кінець 30 м)	1 шт.
Мотузки допоміжні (кінець 60 м)	10 шт.
Карабіни страховочні	
Спортивна форма для збірних команд навчального закладу:	18 компл.
- футбол	10 компл.
- волейбол	10 компл.
- баскетбол	
Відеокасети:	1 екз.
- стройові прийоми	1 екз.
- техніка бігу, стрибків, метань	1 екз.
- техніка гімнастичних вправ	1 екз.
- техніка акробатичних вправ	1 екз.
- техніка і тактика гри волейбол	1 екз.
- техніка і тактика гри футбол	1 екз.
- техніка і тактика гри баскетбол	1 екз.
- техніка і тактика гри гандбол	1 екз.

- ритмічна гімнастика	1 екз.
- атлетична гімнастика	1 екз.
- техніка лижних ходів	1 екз.
- техніка ковзанярського спорту	1 екз.
- техніка спортивних способів плавання	

*Додаток 7*

## **Умови виконання вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей**

### **1. Спринтерський біг до 30 м**

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

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

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

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

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

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

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

Тестування має здійснюватись у сприятливих для учасників умовах.

### **2. Стрибки у довжину з місця**

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

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

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

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

### **3. Біг на середні та довгі дистанції**

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

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

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

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

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

Тестування має здійснюватись у сприятливих для учасників умовах.

#### **4. «Човниковий» біг (4 x 9 м)**

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

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

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

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

#### **5. Нахил тулуба вперед із положення сидячи**

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

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкались лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20–30 сантиметри. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер утримує ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою "Можна!" учасник

тестування плавно нахилиється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

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

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

## **6. Підтягування**

### **6.1. Підтягування у висі (хлопці)**

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

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

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

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

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

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

### **6.2. Підтягування у висі лежачи (хлопці, дівчата)**

Обладнання. Перекладина діаметром 2-3 сантиметри, встановлена на висоті 95 сантиметрів, 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 порушена жодна умова.

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

Дозволяється робити лише один підхід до перекладини.

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

*Додаток 8*

### **Інформація для вчителя фізичної культури щодо олімпійської тематики**

Олімпійські ігри зародилися у 776 році до нової ери. Проводили їх раз на 4 роки на честь бога Зевса в Олімпії.

В іграх брали участь юнаки та чоловіки. Жінки на Олімпійські ігри не допускалися.

Жінки (незаміжні) брали участь у змаганнях на честь богині Гери, які проводились за 1 місяць до Олімпійських ігор.

Нагороджували чемпіонів Олімпійських ігор вінками з гілок оливи.

### **Легенди і міфи Стародавньої Греції**

Зародження Олімпійських ігор у Стародавній Греції пов'язане з іменами грецького героя Геракла, легендарного царя Пелопса, спартанського законодавця Лікурга та еллінського царя Іфіта.

В одній з од давньогрецького поета Піндара йдеться про те, що зародження Олімпійських ігор пов'язане з іменем **Геракла**. У 1253 р. до н.е. **цар Еллади Авгій**, який володів великими стадами, дав доручення Гераклу очистити його стайні за один день. Геракл дав згоду, але за умови, що Авгій віддасть йому десяту частину своїх стад. Цар погодився, бо був упевнений, що цю роботу за один день зробити неможливо.

Геракл повалив з двох протилежних боків стіну, що оточувала стайні, і підвів до них воду двох річок — Алфея та Пеней. Вода цих річок за один день винесла весь гній зі стаєнь, а Геракл знову склав стіни, і прийшов за винагородою. Але Авгій не виконав

угоду, і Геракл повернувся у Тірінф. Через кілька років Геракл, коли звільнився від служби в Еврисфея, повернувся до Еллади, переміг у бою Авгія і вбив його смертоносною стрілою. Після перемоги Геракл зібрав військо, приніс жертви олімпійським богам і запровадив Олімпійські ігри, які й відбувалися з того часу кожні чотири роки на священній рівнині, обсаженій оливами самим Гераклом.

Існує й інша легенда зародження Олімпійських ігор. Міста у Стародавній Греції постійно ворогували одне з одним. **Цар Еллади Іфіт** після епідемії чуми звернувся до дельфійського оракула за віщуванням. Оракул відповів, що Іфіт повинен утриматися від війн, зміцнити зв'язки з еллінськими містами і запровадити свята й змагання на знак перемир'я. Так виникла ідея проведення Олімпійських ігор. Через те, що Еллада ворогувала в основному зі Спартою, Іфіт запропонував спартанському **законодавцю Лікургу** приєднатися до поради і взяти участь в Олімпійських іграх.

Згідно з іншою легендою, засновником Ігор вважається **Пелопс**. У **царя Еллади Еномая** була дуже вродлива дочка **Гіпподамія**.

Цареві пророкували, що він загине від руки свого зятя. Кожному, хто сватався до його дочки, Еномай пропонував позмагатися в гонках на колісницях, обіцяючи, у разі перемоги нареченого, віддати за нього дочку. Якщо наречений програвав, на нього чекала смерть від руки Еномая. Претендентом на серце Гіпподамії був і Пелопс, син малоазійського царя Тантала. Пелопс згодився на умови Еномая, який дав йому можливість першим почати перегони. Пелопс увесь час був попереду. Але відстань невблаганно скорочувалась, бо в Еномай були найпрудкіші коні у Греції — подарунок бога війни Ареса. Еномай майже наздогнав Пелопса, який, повернувшись, побачив занесений для удару спис, однак, тієї ж миті колісниця царя розсипалася. Еномай загинув. Пелопс після весілля, пам'ятаючи про свою перемогу, вирішив влаштовувати кожні чотири роки Олімпійське свято і проводити змагання.

### **Відродження сучасних Олімпійських ігор**

Видатні державні та культурні діячі Італії, Британської імперії, Німеччини, Швеції, Греції, Америки та Канади, починаючи з XV ст., говорили про необхідність відродження Олімпійських ігор. І тільки у XIX ст.. видатному французькому просвітителю та гуманісту барону П'єру де Кубертену вдалося реалізувати ідею відродження Олімпійських ігор.

Перші сучасні Ігри Олімпіади відбулися в Афінах 1896 року. Участь в них взяли спортсмени з 14 країн, які змагалися у 9 видах спорту.

Перші зимові Олімпійські ігри відбулися 1924 р. у французькому містечку Шамоні. У них взяли участь спортсмени з 16 країн.

Починаючи з 1994 р. Ігри Олімпіад та зимові Олімпійські ігри проводяться раз на чотири роки з дворічним зміщенням по відношенню до Ігор Олімпіад.

### **Олімпійські символи і церемонії**

До Олімпійської символіки належать олімпійські кільця, олімпійський прапор, олімпійське гасло, олімпійська емблема, олімпійський гімн, олімпійський вогонь та олімпійський смолоскоп.

Символом Олімпійських ігор є п'ять олімпійських кілець, які символізують об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів і зустріч атлетів усього світу на Олімпійських іграх. Олімпійські кільця мають синій, жовтий, чорний, зелений і червоний колір і переплітаються одне з одним зліва направо. Верхні кільця мають синій, чорний і червоний колір. Нижні – жовтий і зелений.

Олімпійське гасло – «Швидше, вище, сильніше».

Олімпійська емблема – п'ять олімпійських кілець.

Олімпійський прапор – п'ять кольорових кілець на білому полотнищі.

Олімпійський вогонь запалюється під егідою МОК в Олімпії (Греція), проходить шлях до міста, в якому відбуваються Олімпійські ігри, смолоскиповою естафетою і закінчує подорож у великій чаші олімпійського стадіону.

Олімпійська клятва – традиційний ритуал на церемонії відкриття Олімпійських ігор. Текст клятви запропонував П'єр де Кубертен. Згодом цей текст змінився і нині звучить так: «Від імені всіх учасників змагань я клянусь, що беручи участь у цих Олімпійських іграх, я змагатимусь чесно та згідно з правилами, а своєю участю прославлятиму свою країну та спорт». Спортивні судді також складають клятву. Вперше олімпійська клятва прозвучала у 1920 р., а клятва арбітрів – у 1968 р. 2000 р. у Сіднеї у тексті клятви уперше з'явилися слова про невикористання допінгу у змаганнях.

Талісмани та емблеми. Кожне місто, де відбуваються Олімпійські ігри, прагне обрати спеціальний символ – емблему і талісман, які б розповідали про його культуру, традиції. Переважно обирають звірятко, яке символізує національні риси та особливості країни. Вперше талісман з'явився на Олімпійських іграх в Мехіко 1968 року. Це був ягуар.

