Обласний вебінар

**Особливості викладання фізичної культури   
у 1-4 класах в умовах нових державних стандартів**

*Методичні рекомендації*



**Особливості викладання фізичної культури у 1-4 класах в умовах нових державних стандартів**

*Методичні рекомендації*

# Організація освітньої діяльності в 1-4-х класах закладів загальної середньої освіти у 2018/2019 навчальному році здійснюється відповідно до законів України [«Про освіту»,](https://osvita.ua/legislation/law/2231/)[«Про загальну середню освіту»](https://osvita.ua/legislation/law/2234/), Указу Президента України від 13.10.2015 [№ 580/2015](https://osvita.ua/legislation/pozashk_osv/48106/) «Про стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки», Концепції Нової української школи (схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року», Державного стандарту початкової освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 87 від 21.02.2018 (у 1 класах),Державного стандарту загальної початкової освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 462 від 20.04.2011 (у 2-4-х класах).

Визначені Концепцією Нової української школи пріоритети реформування загальної середньої освіти знаходять своє відображення в Державному стандарті початкової освіти (2018). Звертаємо увагу на те, що Державний стандарт застосовується з 1 вересня 2018 р. для учнів, які навчаються за програмами дванадцятирічної повної загальної середньої освіти (для учнів 1-х класів). У 2-4-х класах реалізується Державний стандарт початкової загальної освіти (2011).Виконання вимог зазначених державних стандартів є обов’язковим для всіх закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування, типів і форми власності.

Державним стандартом початкової освіти (2018) визначено, що початкова освіта має два цикли навчання (1 - 2 і 3 - 4 класи), що враховують вікові особливості розвитку та потреби дітей і дають можливість забезпечити подолання розбіжностей у досягненнях, зумовлених готовністю до здобуття освіти. Зміст освіти в документі представлено в дев’яти освітніх галузях: мовно-літературній, математичній, природничій, технологічній, інформатичній, соціальній і здоров’язбережувальній, фізкультурній, громадянській та історичній, мистецькій. Кожна галузь описана через загальні результати навчання та обов’язкові результати навчання здобувачів освіти. Загальні результати навчання представлені описом складників ключових і предметних компетентностей, якими має володіти випускник закладів середньої освіти ІІІ ступеня, та окреслюють кінцевий результат для побудови освітньої траєкторії здобувачів загальної середньої освіти. Обов’язкові результати навчання показують, які складники ключових і предметних компетентностей мають бути сформованими у здобувачів освіти на кінець кожного циклу навчання.

Основним документом, що забезпечує досягнення учнями визначених відповідним Державним стандартом загальної середньої освіти результатів навчання, є освітня програма закладу загальної середньої освіти (стаття 33 Закону України «Про освіту», стаття 15 Закону України «Про загальну середню освіту»). Освітня програма закладу освіти, який здійснює свою діяльність на різних рівнях освіти, може бути наскрізною (з 1 по 11/12 класи) або для певного рівня освіти. Документ схвалюється педагогічною радою закладу освіти та затверджується його керівником. Основою для розроблення освітньої програми є стандарт освіти відповідного рівня (у такому випадку освітня програма закладу освіти затверджується Державним органом якості освіти України за результатами експертизи на відповідність Державному стандарту освіти). Освітні програми розробляються закладами освіти, науковими установами, іншими суб’єктами освітньої діяльності та затверджуються відповідно до Закону України «Про освіту» та спеціальних законів.

Освітні програми повинні передбачати освітні компоненти для вільного вибору здобувачів освіти.

Заклади освіти можуть використовувати типові або інші освітні програми.

З урахуванням поетапного переходу закладів освіти на здійснення діяльності за новим Державним стандартом у 2018/2019 навчальному році освітня програма закладу освіти може розроблятися на основі:

для 1 класів – Державного стандарту початкової освіти (2018), типових освітніх програм (наказ МОН України від 21.03.2018 № 268);

для 2-4 класів – Державного стандарту початкової загальної освіти (2011), типових освітніх програм (наказ МОН України від 20.04.2018 № 407).

У навчальному плані освітньої програми закладу освіти конкретизується варіативний складник. У разі використання варіативної години на вивчення курсу за вибором до переліку навчальних програм, який є складником освітньої програми, додається програма цього курсу. Звертаємо увагу, що програма курсу за вибором повинна мати відповідний гриф і входити до переліку навчальних програм, підручників та навчально-методичних посібників, рекомендованих МОН України для використання в початкових класах закладів загальної середньої освіти.

Використання годин варіативного складника навчальних планів може йти на збільшення годин на вивчення окремих предметів інваріантного складника, упровадження курсів за вибором, проведенням індивідуальних консультацій та групових занять.

робПри розподілі варіативного складника навчального плану слід враховувати, що гранично допустиме навантаження вираховується на одного учня, а уроки фізичної культури не враховуються при визначенні цього показника.

У період переходу шкіл на здійснення освітньої діяльності за новим Державним стандартом заклади освіти розробляють (власні) / комплектують (на основі типових освітніх програм, чинних освітніх програм) освітні програми на кожен навчальний рік, структурують їх відповідно до вимог пункту 33 Закону України «Про освіту». Звертаємо увагу, що загальний обсяг навчального навантаження визначається в навчальному плані, очікувані результати навчання здобувачів освіти окреслюються в навчальних програмах предметів/інтегрованих курсів (що є складниками освітньої програми). В освітній програмі закладу освіти, що складена на основі типової освітньої програм чи іншої освітньої програми, що може бути впроваджена відповідно до чинних нормативних документів, навчальні програми предметів/інтегрованих курсів подаються переліком.

На основі навчальної програми предмета/інтегрованого курсу вчитель складає календарно-тематичне планування в довільній, зручній для використання формі, з урахуванням навчальних можливостей учнів класу.

***Календарне та поурочне планування*** здійснюється вчителем у довільній формі, у тому числі з використанням друкованих чи електронних джерел тощо. Формат, обсяг, структура, зміст та оформлення календарних планів та поурочних планів-конспектів є ***індивідуальною справою вчителя.*** Встановлення універсальних у межах закладу загальної середньої освіти міста, району чи області стандартів таких документів є неприпустимим.

Автономія вчителя має бути забезпечена академічною свободою, включаючи свободу викладання, свободу від втручання в педагогічну, науково-педагогічну та наукову діяльність, вільним вибором форм, методів і засобів навчання, що відповідають освітній програмі, розробленням та впровадженням авторських навчальних програм, проектів, освітніх методик і технологій, методів і засобів, насамперед методик компетентнісного навчання.

Вчитель має право на вільний вибір освітніх програм, форм навчання, закладів освіти, установ і організацій, інших суб’єктів освітньої діяльності, що здійснюють підвищення кваліфікації та перепідготовку педагогічних працівників.

Отже, вчитель має правосамостійно переносити теми уроків, відповідно до засвоєння учнями навчального матеріалу, визначати кількість годин на вивчення окремих тем. Адміністрація закладу загальної середньої освіти або працівники методичних служб можуть лише надавати методичну допомогу вчителю з метою покращення освітнього процесу, а не контролювати його.

Структура навчального року (за чвертями, півріччями, семестрами), тривалість навчального тижня, дня, занять, відпочинку між ними, інші форми організації освітнього процесу встановлюються закладом загальної середньої освіти в межах часу, передбаченого освітньою програмою.

Тривалість уроків у закладах освіти становить: у перших класах - 35 хвилин, у других - четвертих класах - 40 хвилин, у п’ятих - одинадцятих класах - 45 хвилин. Заклад освіти може обрати інші, крім уроку, форми організації освітнього процесу (лист МОН від 02.04.2018 № 1/9-190 «Щодо скороченої тривалості уроку для учнів початкових класів»).

Фактичне виконання навчальної програми фіксується у Класному журналі відповідно до Інструкції щодо заповнення Класного журналу для 1-4-х класів загальноосвітніх навчальних закладів, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 08.04.2015 № 412, зареєстрованої в Міністерстві юстиції України 27.04.2015 за № 472/26917, та з урахуванням методичних рекомендацій щодо заповнення Класного журналу для 1-4-х класів загальноосвітніх навчальних закладів (лист Міністерства освіти і науки України від 21.09.2015 № 2/2-14-1907-15 та лист МОН від 22.05.2018 № 1/9-332).

Новий Державний стандарт початкової освіти, регламентуючи свободу педагогічних спільнот у виборі шляхів навчання, виховання і розвитку школярів, відкриває можливість вибору та створення власного навчального забезпечення освітнього процесу. Чинні вимоги до його якості доповнюються показниками, що відповідають пріоритетам нового Державного стандарту і передбачають: реалізацію ідеї інтеграції; дослідницький підхід до формування умінь; конструювання знань, а не їх відтворення; організацію пошуку інформації з різних джерел; розвиток критичного мислення, творчості тощо. чіласа фінансове забезпя.

***Особливості організації освітнього процесу в 1 класах***

***з предмету «Фізична культура» за Типовою освітньою програмою, розробленою під керівництвом Савченко О. Я.***

Типову освітню програму розроблено відповідно до Державного стандарту початкової освіти. У програмі визначено очікувані результати для кожного класу окремо, коротко вказано відповідний зміст предмета чи інтегрованого курсу. Це дозволить учителю відстежувати навчальний поступ дітей.

Програму розроблено з урахуванням ідей Нової української школи для початкової освіти за такими принципами: дитиноцентрованості і природовідповідності, узгодження цілей предмета (курсу) з очікуваними результатами і змістом; доступності і науковості змісту та практичної спрямованості результатів; наступності і перспективності змісту для розвитку дитини; логічної послідовності і достатності засвоєння учнями предметних компетентностей; взаємопов’язаного формування в кожній освітній галузі ключових і предметних компетентостей; можливостей реалізації вчителем змісту освіти через предмети або інтегровані курси; можливостей адаптації змісту програми до індивідуальних особливостей дітей (інтелектуальних, фізичних, пізнавальних); творчого використання вчителем програми залежно від умов навчання.

Враховуючи інтегрований характер кожної компетентості, рекомендується систематично використовувати внутрішньопредметні і міжпредметні зв’язки, які сприяють цілісності результатів початкової освіти та перенесенню умінь у нові ситуації, є передумовою використання інтегрованих курсів та інтегрованих уроків.

Визначені в типовій освітній програмі конкретні очікувані результати подані за змістовими лініями з урахуванням потенціалу кожної освітньої галузі для формування в учнів ключових і предметних компетентостей, наскрізних умінь.

У типовій освітній програмі підкреслено необхідність застосування формувального й вербального оцінювання. Ці види оцінювання змінюють функції вчителя у процесі контролю й оцінювання навчальних досягнень учнів, натомість діти поступово у співпраці з педагогом мають оволодівати уміннями самооцінки й самоконтролю, тобто ставати суб’єктами учіння.

**Метою** навчання фізичної культури є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять та виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання таких **завдань**:

– виховання в молодших школярів розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми як важливого засобу зміцнення здоров’я, отримання задоволення, гартування тіла та характеру, самовираження, соціальної взаємодії у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– формування в учнів здатності володіння різними способами рухової діяльності, виконання фізичних вправ; уміння грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;

– розвиток в молодших школярів здатності встановлювати причинно-наслідкові зв’язки позитивних та негативних чинників щодо стану свого здоров’я та фізичного розвитку;

* використовувати різні способи пошуку корисної інформації у довідникових джерелах, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікативних технологій і критичного мислення;

– формування в учнів здатності творчо застосовувати набутий досвід з фізичної культури, використовувати сили природи для зміцнення здоров’я та фізичного вдосконалення;

– розвиток в молодших школярів здатності використовувати навички самоконтролю і самооцінювання свого фізичного стану, дотримуватися санітарно-гігієнічних правил та безпечної поведінки в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– розвиток в учнів здатності спілкуватисяі взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати та досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний апарат з фізичної культури рідною мовою під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– виховання в молодших школярів емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та спортом, здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних можливостей, бажання керуватисяправилами безпечної і чесної гри, уміння боротися, вигравати і програвати; формування зацікавленості досягненнями українських спортсменівна Олімпійських іграх та інших спортивних змаганнях.

Зазначена мета і завдання реалізуються за такими **змістовими лініями**: «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність».

Змістова лінія **«Рухова діяльність»** передбачає формування в молодших школярів уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, способів рухової та ігрової діяльності, спрямованих на фізичний розвиток, зміцнення здоров’я та формування в молодших школярів умінь і навичок володіння різними способами рухової діяльності; здатності виконання вправ основної гімнастики, організуючих вправ, елементів акробатики, вправ корегувальної спрямованості та тих, що пов’язані з незвичним положенням тіла у просторі, ходьбою, бігом, танцювальними кроками, лазінням і перелізанням, стрибками; навичок володіння м’ячем; розвиток фізичних якостей;формування правильної постави й профілактику плоскостопості.

Змістова лінія **«Ігрова та змагальна діяльність»** передбачає виховання в молодших школярів ініціативності, активності та відповідальності у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; забезпечення усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; формування уміння боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі ігрової та змагальної діяльності, виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення користуватися власними перевагами і визнавати недоліки в тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); формування в молодших школярів умінь і навичок виконання естафет.

***Організація освітнього процесу в 1 класах***

***з предмету «Фізична культура»за Типовою освітньою програмою, розробленою під керівництвом***

***Шияна Р. Б.***

Особливості Типової освітньої програми, розробленої під керівництвом Р. Б. Шияна, полягають у структуруванні змісту початкової освіти за освітніми галузями та представленні його інтеграції в навчальних предметах, що визначені навчальним планом. Запропонована у програмі інтеграція забезпечує умови для формування в молодших школярів цілісної картини світу, здатності сприймати предмети і явища різнобічно, системно тавизначати практичне застосування вивченого.

При складанні календарно-тематичного планування вчителю необхідно самостійно інтегрувати пропонований зміст різних освітніх галузей і вибудовувати послідовність формування очікуваних результатів навчання та відповідних обов’язкових результатів, враховуючи при цьому послідовність розгортання змісту в обраних закладом загальної середньої освіти підручниках.

Освітню галузь ***«Фізкультурна»*** реалізує навчальний предмет ***«Фізична культура»***. Уроки фізичної культури в 1-х класах рекомендуємо спрямовувати на розвиток і удосконалення рухів дітей. З цією метою радимо включати в урок ігри/рухливі ігри та ігрові ситуації. За сприятливих погодних умов уроки фізичної культури доцільно проводити на свіжому повітрі протягом усього навчального року. При цьому необхідно формувати в дітей уміння робити правильний вибір одягу для занять фізичною культурою у різні пори року, що вимагає узгодження особливостей підготовки учнів до уроків фізкультури з батьками.

***Оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи***

Оцінювання першокласників здійснюється вербально.

Оцінювання учнів 2-4 класів здійснюється відповідно до Орієнтовних вимог до контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 19.08.2016 № 1009 «Про орієнтовні вимоги до контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи».

Створення сприятливих умов навчання першокласників задля безболісної їх адаптації до систематичного шкільного навчання та успішного поступу в розвитку, зняття статичного напруження першокласників за одночасного виконання навчальних програм з усіх предметів забезпечується при складанні ***розкладу уроків*.** Необхідно дотримуватись оптимального співвідношення навчального навантаження протягом дня, тижня з урахуванням психофізіологічних та фізичних можливостей першокласників.

Обов’язковим є дотримання Державних санітарних правил і норм влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу (ДСанПіН 5.5.2.008-01).

Розклад уроків повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також правильне чергування протягом дня і тижня навчальних предметів, що потребують різного рівня інтелектуальної напруги в процесі роботи. Крім того, при складанні розкладу уроків необхідно враховувати динаміку розумової працездатності учнів протягом дня та тижня.

Для профілактики стомлюваності, порушення статури, зору учнів 1-х класів у процесі навчальної діяльності учнів необхідно через кожні 15 хвилин уроку проводити фізкультхвилинки, що складаються з динамічних, дихальних вправ, вправ для збереження зору, пальчикової гімнастики тощо. Учитель повинен весь час стимулювати учнів дотримуватись правильної постави під час виконання письмових робіт за партою.

***Освітнє середовище*** в початкових класах має бути безпечним місцем, де діти відчуватимуть себе захищеними та в безпеці. Вимоги щодо забезпечення належних умов для навчання і виховання учнів, зокрема 1-х класів, у закладах загальної середньої освіти встановлено Державними санітарними правилами і нормами влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу (ДСанПіН 5.5.2.008-01).

В освітньому середовищі Нової української школи є баланс між навчальними видами діяльності, ініційованими вчителем, та видами діяльності, ініційованими самими дітьми. Таке середовище забезпечує можливості дітям робити власний вибір, можливості для розвитку нових та удосконалення наявних практичних навичок, отримання нових знань, розвитку свого позитивного ставлення до інших. Щоб освітнє середовище заохочувало дітей до самовизначення і сприяло розвитку їхніх спроможностей, необхідно, щоб воно було мобільним, легко трансформувалося для колективної, групової роботи.

***Організація та планування освітнього процесу для учнів 2-4 класів з предмету «Фізична культура»***

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

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

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

Змістом предмет~~а~~ «Фізична культура» у 2-4 класах 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 програмі «Фізична культура 1-4 класи», для 2-4 класів компетентності виступають індикаторами – результатами навчальних досягнень. Тому державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів являють собою сукупність ключових компетентностей і відображають базовий зміст програми.

Основними компонентами змісту предмета «Фізична культура» у 2-4 класах є:

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

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

Програма для 2-4 класів розроблена за моделлю «на базі стандартів» відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 462 від 20.04.2011 р. Вона робить акцент на розвиток навичок мислення, міжособистісних відносин, творчої співпраці всіх учасників навчально-виховного процесу і покликана сприяти системним реформам національної освіти, процесам її інтеграції до європейського та всесвітнього освітнього простору.

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

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

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

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

І. Основи знань з фізичної культури.

ІІ. Способи рухової діяльності:

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

ІІІ. Додатки (за бажанням вчителя):

* Використання бальної оцінки в системі педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів.
* Умови виконання вправ для визначення резервних можливостей учнів.

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

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

Варіативний модуль:

* Лижна і ковзанярська підготовка.
* Плавання.
* Хореографія.

Виходячи з назви освіти у 1-х – 4-х класах – «початкова загальна освіта»

– у програмі навчальний матеріал розподілений не за видами спорту, а за способами рухової діяльності, що дає змогу школярам опанувати основами рухових дій, які у подальшому можуть удосконалюватися у будь-якому виді спорту, обраному учнем.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

Методист з фізичної культури   
та ОБЖД навчально-методичного   
відділу координації освітньої   
діяльності та професійного  
 розвитку Сумського ОІППО Д.В. Деменков