

Характеристика дітей покоління Z та L

1. Кожен єдиний
2. Не порівнює себе з іншими
3. Легко відходить, якщо їй не комфортно.
4. Вони талановиті, краще орієнтуються у світі.
5. Швидко аналізує великий обсяг інформації.
6. Одночасно любить і може якісно виконувати декілька завдань.
7. Він не готовий до дорослих проблем.
8. Креативний.
9. Народжується фізіологічно незрілими.
10. Уяву і фантазію включає лише в зоні комфорту.
11. Важко запам'ятовує, але знає де шукати.
12. У їхній картині світу немає ієрархії.

**ЯК ФОРМУЛЮВАТИ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПЕДСТАВНИКІВ НОВОГО
ПОКОЛІННЯ**

ЩО? ЯК? НАВІЩО? – МЕТА

СПІЛКУВАННЯ НА РІВНИХ – Я + ДИТИНА

БЕЗ ОБМЕЖЕНЬ ТА ЖОРСТКИХ РАМОК – КРЕАТИВНО

ЛИШЕ ТЕРМІНИ І ШТРАФИ – НАЗВА ВПРАВИ

ВЕСЕЛО І З ЗАХОПЛЕННЯМ – НАСТРІЙ

АМБІЦІЙНІ ЦІЛІ РОЗБИВАЮТЬ НА АЛГОРИТМ ІЗ ШВИДКИМИ

РЕАКЦІЯМИ – ВСІ КРАЩІ

ЗАВДАННЯ ІЗ НАВАНТАЖЕННЯМ НА РОЗУМ ЯК ШАРАДА –

ЗАРОЗУМНО

ВИНАГОРОДА ЗА КОЖНИЙ ВИКОНАНИЙ ПУНКТ – ПЕРЕМОЖЕЦЬ

**ДІТИ НОВОГО ПОКОЛІННЯ –
ЦЕ ГЕНІЇ З «ТУПИМ РУХОВИМ ІНТЕЛЕКТОМ»**

**Розширення рухового досвіду, вдосконалення життєво-необхідних
рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій ситуації –**

РУХОВА ФАНТАЗІЯ

ЯКІСТЬ ЗДОРОВ'Я – це рівень адаптації
АДАПТАЦІЯ залежить від РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Розвивається та вдосконалюється – не задовольняється потреба в рухах.
залежить від РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ – не відповідає
типологічним особливостям дитини

ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ ДІТЕЙ

Порушення постави

Зниження функціональних показників

Нікчемний руховий досвід

Не розвинений руховий інтелект дітей та викладачів

АНТИРУДІМЕНТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ №1

КАРДІО-ТРЕНУВАННЯ

ЗАГАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ=ІМУНІТЕТ

**(6ХВ./ ФІТНЕС-ЗОНА/ЦИКЛІЧНО/ГРАЮЧИСЬ/ ЧСС 120 ВЖЕ ПОЧАТОК
ОЗДОРОВЛЕННЯ, ЯКЩО НИЖЧЕ ЧСС, ТО БІЛЬШЕ 6 ХВИЛИН)
РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ - ЦІКАВО/ДИВОВИЖНО/ВІД ДИТИНИ/
ДО 120-160 УД/ХВ**

АНТИРУДІМЕНТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ №2

РОЗВИТОК РУХОВОГО ІНТЕЛЕКТУ

Життєво-важливі рухові навички (ЖВРН)

БАЛАНС

ПРОСТІР

РИТМ

ЧАС – це життєво важливі рухові навички ЖВРН

АНТИРУДІМЕНТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ №3

«Я - сам»

ЛІДЕР – ВИБІР, ПОШУК, ЩІЛЬНО, СВОЯ ГРА, 3 В 1

**ЯК? - ЛІБЕРАЛЬНО, ЕМОЦІЙНО, РАЦІОНАЛЬНО, ІНТЕРАКТИВНО,
ДИНАМІЧНО**

**ПРИНЦИПИ –
ЛІБЕРАЛЬНО, ЕМОЦІЙНО, РАЦІОНАЛЬНО,
ІНТЕРАКТИВНО, ДИНАМІЧНО**

ШКОЛА РОЗУМНОГО РУХУ

***ЗАБУТИ – ПРАВИЛА ДОРΟΣЛИХ / ВЧИМОСЯ ЗА ПРАВИЛАМИ
ДІТЕЙ***

ЗАБУТИ - ПРАВИЛЬНА ТЕХНІКА / РАЦІОНАЛЬНА ТЕХНІКА

ЗАБУТИ - ПІДРАХУНОК, СВИСТОК / СЕРІЯМИ, ПЕРІОДАМИ

ЗАБУТИ – БАЛАКАНИНА / СПІЛКУВАННЯ

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ

РУХОВА ЗАДАЧКА, ПІРАМІДА, БУТЕРБРОД

***КПД УРОКУ – КІЛЬКІСТЬ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ НЕ ПОВИННО
ПЕРВИЩУВАТИ 8***

МПУ – 90%

ЯК ПРАЦЮВАТИ З ДІТЬМИ НОВОГО ПОКОЛІННЯ

**СЛІД ЗМІНИТИ ІНТСРУМЕНИ, ЯКНАЙБІЛЬШЕ РІЗНИХ
ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

ЗАЙМІТЬ ЇХ ДОЗВІЛЛЯ. ВОНИ ЗВИКЛИ ДО РОЗВАГ

ВОНИ НЕ БАЖАЮТЬ, ЩОБ ЇХ ВЧИЛИ

ВОНИ ДУЖЕ ЛЮБЛЯТЬ ВЧИТИСЯ

РОБОТА МАЄ ЇХ РОЗВАЖАТИ ТА РОЗВИВАТИ

ДОПОМОЖІТЬ ЇМ ВІДЧУТИ СЕБЕ ЧАТИНОЮ КОМАНДИ

СЛІД ЧІТКО ОБУМОВЛЮВАТИ ТРМІНИ, ШТРАФИ, БОНУСИ

ВОНИ НЕ МОЖУТЬ ПРАЦЮВАТИ БЕЗ «ПОГЛАДЖУВАНЬ»

ПОХВАЛА ДЛЯ НИХ ЯК ПАЛЬНЕ ДЛЯ ПАРОВОЗУ

КАЖІТЬ СТИСЛО, ПИШІТЬ РОЗГОРНУТО

8 СЕКУНД = 25 СЛІВ

МАЛЮЙТЕ КОМІКСИ

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РАННЬОМУ ВІЦІ

ЯКІСТЬ ЗДОРОВ'Я = АДАПТАЦІЯ

АП=ЗА ДОПОМОГОЮ Ф.К.

РУДИМЕНТАРНА Ф.К.

**СТАН ЗДОРОВ'Я, ЗІР, ГІПОДИНАМІЯ, НЕРАЦІОНАЛЬНІ РУХОВІ
ЗАВДАННЯ**

**У ДІТЕЙ СЛАБКИЙ ІМУНІТЕТ, НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ СИЛИ,
РОБОТОЗДАТНОСТІ**

**ВІДСУТНЯ КАРДІОТРЕНУВАННЯ НА Ф.К.
РУХОВИЙ ІНТЕЛЕКТ НИЗЬКИЙ У ДІТЕЙ І ДОРΟΣЛИХ
РУХОВИЙ ІНТЕЛЕКТ ВПЛИВАЄ НА ЖИТТЯ
ЖОРСТКИЙ РЕГЛАМЕНТ НА Ф.К.**

СЛІД ФОРМУВАТИ ТАКІ НАВИЧКИ У ДИТИНИ

ОРІЄНТАЦІЯ У ПРОСОРІ

У ЧАСІ

ВІДЧУТТЯ РИТМУ

ВМІННЯ БАЛАНСУВАТИ

ФОРМУВАННЯ РЕФЛЕКСУ РЕГУЛЮВАННЯ ВЕРТИКАЛІ ТУЛУБА

Рекреаційно-реабілітаційний тренінг (фітнес-методики)

**Зміна фізкультурного заняття – необхідно на уроках витягування/
функціонально/ релакс**

**ОЦІНЮВАТИ НА УРОКАХ Ф.К. АНТИГУМАННО
НЕ ТРЕБА РОЗЧЛЕНОВАНЕ НАВЧАННЯ**

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ МОЗКУ

ВІДСУТНІЯ СХЕМА

НЕМАЄ РЕГЛАМЕНТУ

ІНТРИГА ПРОБЛЕМИ

НА УРОЦІ ДИТИНА – ЛІДЕР, АВТОР

ВПРАВА ПОВИННА БУТИ СКЛАДНОЮ І КРАСИВОЮ

МІКРОГРУПИ ПО 3-4 ОСОБИ

**КОМУ ДЕЛЕГУЄШ СВОЮ МІСЦЮ – ВИБІР ЛІДЕРА
ЛІДЕР ПОКАЗУЄ РУХ, ВСІ РОБЛЯТЬ, А ПОТІМ - ЗАМІНА ЛІДЕР**

ПЛАНУВАННЯ з фізичної культури для молодших класів

Дата проведення (тиждень)	№ урок	Зміст (це засіб)	Педагогічні акценти		
			Завдання	Середній показник розвитку учня	Змістова лінія
4 тиждень	10-12 ур.	Життєво-важливі рухові навички (тема в журнал)	Різними способами	Демонструє рухові вміння та навички	уявлення

Додаток 1. ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ФРАГМЕНТ)

22 лютого Колегія МОН затвердила 26 навчальних програм для 1–2 класів, з яких 24 – для національних меншин і корінних народів

Пояснювальна записка

Початкова освіта – це перший рівень повної загальної середньої освіти, який відповідає першому рівню Національної рамки кваліфікацій.

Метою початкової освіти є всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей, компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, формування цінностей та розвиток самостійності, творчості, допитливості, що забезпечують її готовність до життя в демократичному й інформаційному суспільстві, продовження навчання в основній школі.

Початкова освіта передбачає поділ на два цикли – 1–2 класи і 3–4 класи, що враховують вікові особливості розвитку та потреб дітей і дають можливість забезпечити подолання розбіжностей у їхніх досягненнях, зумовлених готовністю до здобуття освіти.

Типову освітню програму для 1-2 класів закладів загальної середньої освіти розроблено відповідно до Закону України «Про освіту», Державного стандарту початкової освіти. У програмі визначено вимоги до конкретних очікуваних результатів навчання; коротко вказано відповідний зміст кожного навчального предмета чи інтегрованого курсу.

Програму побудовано із врахуванням таких принципів:

- дитиноцентрованості і природовідповідності;
- узгодження цілей, змісту і очікуваних результатів навчання;
- науковості, доступності і практичної спрямованості змісту;
- наступності і перспективності навчання;
- взаємозв'язаного формування ключових і предметних компетентностей;
- логічної послідовності і достатності засвоєння учнями предметних компетентностей;
- можливостей реалізації змісту освіти через предмети або інтегровані курси;
- творчого використання вчителем програми залежно від умов навчання;
- адаптації до індивідуальних особливостей, інтелектуальних і фізичних можливостей, потреб та інтересів дітей.

Зміст програми має потенціал для формування у здобувачів таких **ключових компетентностей**:

- 1) вільне володіння державною мовою, що передбачає уміння усно і письмово висловлювати свої думки, почуття, чітко та аргументовано пояснювати факти, а також любов до читання, відчуття краси слова, усвідомлення ролі мови для ефективного спілкування та культурного самовираження, готовність вживати українську мову як рідну в різних життєвих ситуаціях;
- 2) здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, що передбачає активне використання рідної мови в різних комунікативних ситуаціях, зокрема в побуті, освітньому процесі, культурному житті громади, можливість розуміти прості висловлювання іноземною мовою, спілкуватися нею у відповідних ситуаціях, оволодіння навичками міжкультурного спілкування;
- 3) математична компетентність, що передбачає виявлення простих математичних залежностей в навколишньому світі, моделювання процесів та ситуацій із застосуванням математичних відношень та вимірювань, усвідомлення ролі математичних знань та вмінь в особистому і суспільному житті людини;
- 4) компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій, що передбачають формування допитливості, прагнення шукати і пропонувати нові ідеї, самостійно чи в групі спостерігати та досліджувати, формулювати припущення і робити висновки на основі проведених дослідів, пізнавати себе і навколишній світ шляхом спостереження та дослідження;
- 5) інноваційність, що передбачає відкритість до нових ідей, ініціювання змін у близькому середовищі (клас, школа, громада тощо), формування знань,

- умінь, ставлень, що є основою компетентнісного підходу, забезпечують подальшу здатність успішно навчатися, провадити професійну діяльність, відчувати себе частиною спільноти і брати участь у справах громади;
- б) екологічна компетентність, що передбачає усвідомлення основи екологічного природокористування, дотримання правил природоохоронної поведінки, ощадного використання природних ресурсів, розуміючи важливість збереження природи для сталого розвитку суспільства;
 - 7) інформаційно-комунікаційна компетентність, що передбачає опанування основою цифрової грамотності для розвитку і спілкування, здатність безпечного та етичного використання засобів інформаційно-комунікаційної компетентності у навчанні та інших життєвих ситуаціях;
 - 8) навчання впродовж життя, що передбачає опанування уміннями і навичками, необхідними для подальшого навчання, організацію власного навчального середовища, отримання нової інформації з метою застосування її для оцінювання навчальних потреб, визначення власних навчальних цілей та способів їх досягнення, навчання працювати самостійно і в групі;
 - 9) громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, усвідомленням рівних прав і можливостей, що передбачають співпрацю з іншими особами для досягнення спільної мети, активність в житті класу і школи, повагу до прав інших осіб, уміння діяти в конфліктних ситуаціях, пов'язаних з різними проявами дискримінації, цінувати культурне розмаїття різних народів та ідентифікацію себе як громадянина України, дбайливе ставлення до власного здоров'я і збереження здоров'я інших людей, дотримання здорового способу життя;
 - 10) культурна компетентність, що передбачає залучення до різних видів мистецької творчості (образотворче, музичне та інші види мистецтв) шляхом розкриття і розвитку природних здібностей, творчого вираження особистості;
 - 11) підприємливість та фінансова грамотність, що передбачають ініціативність, готовність брати відповідальність за власні рішення, вміння організувати свою діяльність для досягнення цілей, усвідомлення етичних цінностей ефективної співпраці, готовність до втілення в життя ініційованих ідей, прийняття власних рішень.

Спільними для всіх ключових компетентностей є такі **вміння**:

- читання з розумінням, уміння висловлювати власну думку усно і письмово,
- критичне та системне мислення,
- творчість,
- ініціативність,
- здатність логічно обґрунтовувати позицію,
- вміння конструктивно керувати емоціями,
- оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми,
- співпрацювати з іншими особами.

Враховуючи інтегрований характер компетентності, у процесі реалізації Типової освітньої програми або Освітніх програм рекомендується використовувати **внутрішньопредметні і міжпредметні зв'язки**, які сприяють цілісності результатів початкової освіти та переносу умінь у нові ситуації.

Вимоги до дітей, які розпочинають навчання у початковій школі, мають враховувати досягнення попереднього етапу їхнього розвитку.

Період життя дитини від п'яти до шести (семи) років (старший дошкільний вік) визначається цілісною зміною її особистості, готовністю до нової соціальної ситуації

розвитку. Пріоритетом цього процесу є формування і розвиток базових особистісних якостей дітей: спостережливості, допитливості, довільності поведінки, міжособистісної позитивної комунікації, відповідальності, діяльнісного і різнобічного освоєння навколишньої дійсності та ін. Потенційно це виявляється у певному рівні готовності дитини до систематичного навчання – *фізичної, соціальної, емоційно-ціннісної, пізнавальної, мовленнєвої, творчої*.

Зберігаючи наступність із дошкільним періодом дитинства, початкова школа забезпечує подальше становлення особистості дитини, її фізичний, інтелектуальний, соціальний розвиток; формує здатність до творчого самовираження, критичного мислення, виховує ціннісне ставлення до держави, рідного краю, української культури, пошанування своєї гідності та інших людей, збереження здоров'я.

Згідно із Законом України «Про освіту», на основі Державного стандарту й Типової освітньої програми заклади освіти, наукові установи та інші суб'єкти освітньої діяльності можуть розробляти освітні програми – єдиний комплекс освітніх компонентів (предметів, індивідуальних проєктів, контрольних заходів тощо), спланованих і організованих для досягнення визначених результатів навчання. Освітні програми можуть відрізнятися від Типової освітньої програми послідовністю викладання навчального матеріалу, обсягом його вивчення, наявністю додаткових компонентів змісту або використанням оригінальних форм, методів і засобів навчання.

Розподіл навчальних годин за темами, розділами, вибір форм і методів навчання вчитель визначає самостійно, враховуючи конкретні умови роботи, забезпечуючи водночас досягнення конкретних очікуваних результатів, зазначених у програмі.

Освітні програми можуть мати корекційно-розвивальний складник для осіб з особливими освітніми потребами. Для дітей з особливими потребами тривалість здобуття початкової освіти може бути подовжена.

Програми інваріантного складника Базового навчального плану є обов'язковими для використання в загальноосвітніх навчальних закладах усіх типів і форм власності.

Контроль і оцінювання навчальних досягнень здобувачів

здійснюються на суб'єкт-суб'єктних засадах, що передбачає систематичне відстеження їхнього індивідуального розвитку у процесі навчання. За цих умов контроль-оцінювальна діяльність набуває для здобувачів формувального характеру. Контроль спрямований на пошук ефективних шляхів поступу кожного здобувача у навчанні, а визначення особистих результатів здобувачів не передбачає порівняння із досягненнями інших і не підлягає статистичному обліку з боку адміністративних органів.

Упродовж навчання в початковій школі здобувачі освіти опановують способи самоконтролю, саморефлексії і самооцінювання, що сприяє вихованню відповідальності, розвитку інтересу, своєчасному виявленню прогалин у знаннях, уміннях, навичках та їх корекції.

Навчальні досягнення здобувачів у 1-2 класах підлягають вербальному, формувальному оцінюванню, у 3-4 – формувальному та підсумковому (бальному) оцінюванню.

Формувальне оцінювання

має на меті: підтримати навчальний розвиток дітей; вибудувати індивідуальну траєкторію їхнього розвитку; діагностувати досягнення на кожному з етапів процесу навчання; вчасно виявляти проблеми й запобігати їх нашаруванню; аналізувати хід реалізації навчальної програми й ухвалювати рішення щодо корегування програми і методів навчання відповідно до індивідуальних потреб дитини; мотивувати прагнення здобути максимально можливі результати; виховувати ціннісні якості особистості, бажання навчатися, не боятися помилок, переконання у власних можливостях і здібностях.

Підсумкове оцінювання

передбачає зіставлення навчальних досягнень здобувачів з конкретними очікуваними результатами навчання, визначеними освітньою програмою.

Здобувачі початкової освіти проходять державну підсумкову атестацію, яка здійснюється лише з метою моніторингу якості освітньої діяльності закладів освіти та (або) якості освіти. З метою неперервного відстеження результатів початкової освіти, їх прогнозування та коригування можуть проводитися моніторингові дослідження навчальних досягнень на національному, обласному, районному, шкільному рівнях, а також на рівні окремих класів. Аналіз результатів моніторингу дає можливість відстежувати стан реалізації цілей початкової освіти та вчасно приймати необхідні педагогічні рішення.

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Пояснювальна записка

МЕТА

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.

ЗАВДАННЯ

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

- 1) 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;
- 2) формування в учнів здатності володіння різними способами рухової діяльності, виконання фізичних вправ; уміння грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;
- 3) розвиток в молодших школярів здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки позитивних та негативних чинників щодо стану свого здоров'я та фізичного розвитку;
- 4) використовувати різні способи пошуку корисної інформації у довідникових джерелах, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікативних технологій і критичного мислення;
- 5) формування в учнів здатності творчо застосовувати набутий досвід з фізичної культури, використовувати сили природи для зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення;
- 6) 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;
- 7) розвиток в учнів здатності спілкуватися і 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;
- 8) 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 керуватися правилами безпечної і чесною гри, уміння боротися, вигравати і програвати; формування зацікавленості досягненнями українських спортсменів на 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.

Таблиця 1. 1 клас, результати та зміст навчання.

Очікувані результати навчання здобувачів освіти	Зміст навчання
Рухова діяльність	
<i>має уявлення</i> про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини;	Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини (1).
<i>розуміє</i> терміни з предмету «фізична культура»;	Терміни з предмету «фізична культура» (2).
<i>пояснює</i> значення фізичних вправ для формування правильної постави;	Фізичні вправи – засіб формування правильної постави (3).
<i>називає</i> життєво важливі способи пересування людини;	Життєво важливі способи пересування людини (4).
<i>виконує</i> організуючі вправи: команди на шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс	Культура рухів з елементами гімнастики: організуючі вправи (5)

<p>вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо;</p> <p><i>виконує</i> ходьбу на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою»; біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкоду;</p> <p><i>виконує</i> вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем;</p> <p><i>володіє</i> елементарними навичками виконання стрибків: на місці на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком; стрибки в глибину; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця поштовхом однієї і двох ніг;</p> <p><i>виконує</i> вправи для розвитку фізичних якостей: сили – підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці); швидкості – повторний біг на 3–4х10 м; пришвидшення з різних вихідних положень; витривалості – біг почергово з ходьбою; пересування на лижах; нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, пружні нахили у положенні сидячи; “напівшпагат”, “шпагат”; координації – пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі, “човниковий” біг 4х9 м, 3х10 м;</p>	<p>Вправи для оволодіння навичками пересувань (6).</p> <p>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем (7).</p> <p>Вправи для оволодіння навичками стрибків (8).</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей (9).</p>
<p><i>виконує</i> загальнорозвивальні вправи без предметів на місці; вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу; згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; загальнорозвивальні вправи в русі: різновиди ходьби, бігу, стрибків; вправи на координацію; загальнорозвивальні вправи з предметами;</p> <p><i>виконує</i> пересування на лижах: організовуючі команди і прийоми, пересування, повороти;</p> <p><i>виконує</i> вправи у воді, плавання; *</p> <p><i>дотримується правил</i> безпечної поведінки для себе та однокласників у воді.</p>	<p>Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості (10).</p> <p>Вправи для оволодіння навичками пересувань на лижах.</p> <p>Вправи для оволодіння навичками плавання. *</p> <p>Правила безпечної поведінки на воді.</p>
<p>Ігрова та змагальна діяльність</p>	

<p><i>бере участь у рухливих іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих ігор;</i></p> <p><i>дотримується правил безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності.</i></p>	<p>Рухливі ігри та естафети (11).</p> <p>Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності (12).</p>
--	---

* Оволодіння навичками плавання за наявності в ЗНЗ відповідних умов

НАВЧАЛЬНА КАРТКА
КАРТКИ ГОТОВЛЯТЬДІТИ

4 ВПРАВИ

1 – 8-15 ХВИЛИН – СИДЯЧИ

2 – 8-15 ХВИЛИН – ПАРТЕР

3 – СТОЯЧИ НА ОДНОМУ КОЛІНІ
ВПРАВИ СТРЕЧЧИНГУ

4 – СТОЯЧИ НА РОЗТЯГУВАННЯ

ЯКЩО ДИТИНА СИЛЬНА «САМ СОБІ ТРЕНЕР», ТРЕНУЄТЬСЯ САМОСТІЙНО, ЯКЩО ЛІНУЄТЬСЯ, РАЗОМ ЗІ ВСІМА

Модель уроку з фізичної культури

ВСТУПНА = АДАПТАЦІЙНА / 10-12¹%	
ОРГАНІЗАЦІЙНІ ВПРАВИ-ЗВ'ЯЗКИ	ЧСС до 115 уд/хв.
ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ	ЧСС – 115-130 уд/хв.
ПІДГОТОВЧА = ПОШУКОВА / 38-40%	
ІГРОВИЙ СТРЕТЧІНГ 4Х4	ЧСС – 130-156 уд/хв.
СЕНСОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ	ЧСС – 156-168 уд/хв.
ОСНОВНА = ТРЕНУВАЛЬНА / 38-40%	
КАРДІО-ТРЕНУВАННЯ	ЧСС – 168-179 уд/хв.
ЗАКЛЮЧНА = МОТИВАЦІЙНА / 10-12%	
КОРЕКЦІЯ + РЕАБІЛІТАЦІЯ	ЧСС – 179-168 уд/хв.
ОРГМОМЕНТ	ЧСС – 168-130 уд/хв.

¹ То є відсотки часу від загальної тривалості заняття.