**Основи знань з фізичної культури**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **І. Основи знань з фізичної культури:** Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров’я. Життєво важливі способи пересування людини. Постава як основа здоров’я. Режим дня. Особиста гігієна. Спортивний одяг і взуття. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури. Олімпійські ігри. Правила безпечної поведінки на уроках фізкультури. | ***Учень/учениця:*** **має уявлення:** про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров’я; про значущість правильної постави; режим дня; про зародження Олімпійських ігор; **називає:** життєво важливі способи пересування людини; предмети спортивного одягу та взуття; де і коли зародилися Олімпійські ігри. |

# Загальнонавчальні уміння і навички

Успішність навчальної діяльності учнів великою мірою визначається рівнем оволодіння загальнонавчальними вміннями і навичками. До їх складу входять:

* **навчально-організаційні** (опанування школярами раціональних способів організації свого навчання: посадка учня під час письма. Положення ручки (олівця) в руці під час письма. Розташування зошита на парті під час письма. Рух пальців під час зображення графічних фігур. Рух кисті і передпліччя уздовж рядка в процесі виконання графічних вправ).
* **загальномовленневі** (формування умінь висловлюватися, працювати з текстовою інформацією);
* **загальнопізнавальні** (уміння спостерігати, розмірковувати, запам’ятовувати, відтворювати, застосовувати й перетворювати навчальний матеріал);
* **контрольно-оцінні** (засвоєння учнями способів перевірки та самоперевірки, оцінювання здобутих результатів).

Загальні види загальнонавчальних умінь і навичок функціонують у системі міжпредметних зв’язків і формуються безперервно протягом усього періоду початкового навчання відповідно до можливостей програмового матеріалу з різних предметів та обов’язкового врахування попереднього рівня оволодіння ним.

+

Пропонований зміст загальнонавчальних умінь і навичок та його розподіл по класах може уточнюватися вчителем залежно від умов і особливостей роботи з певним контингентом учнів.

У кожному наступному класі розвиваються вміння і навички, формування яких відбулося в попередньому.

**Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **1. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики:**   організовуючі вправи;   загальнорозвивальні вправи;   положення тіла у просторі: сіди, упори, виси;   елементи акробатики: групування;   вправи на релаксацію. | ***Учень/учениця:*** **виконує:** *організовуючі вправи:* стійки, шикування, розмикання і змикання; *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:*  сіди (ноги нарізно, на п’ятах, зігнувши ноги);  упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах);  виси (стоячи, лежачи); *елементи акробатики:* групування (сидячи, лежачи), перекати в групування, перекид боком; *вправи на релаксацію:* «Лінива кішечка»; «Пустівні щічки»; «Лимон»; «Палуба»; «Пташки» тощо; **дотримується:** правил рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури. |

**1 клас Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **1. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики:**   організовуючі вправи;   загальнорозвивальні вправи;   положення тіла у просторі: сіди, упори, виси;   елементи акробатики: групування;   вправи на релаксацію. | ***Учень/учениця:*** **виконує:** *організовуючі вправи:* стійки, шикування, розмикання і змикання; *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:*  сіди (ноги нарізно, на п’ятах, зігнувши ноги);  упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах);  виси (стоячи, лежачи); *елементи акробатики:* групування (сидячи, лежачи), перекати в групування, перекид боком; *вправи на релаксацію:* «Лінива кішечка»; «Пустівні щічки»; «Лимон»; «Палуба»; «Пташки» тощо; **дотримується:** правил рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури. |

**Вправи для оволодіння навичками пересувань**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **2. Вправи для оволодіння навичками пересувань:**   ходьба;   біг;   танцювальні кроки;   лазіння та перелізання. | ***Учень/учениця:*** **виконує:** *ходьбу:* 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; *біг:* з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, із зміною напрямку; із різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 х 9 м; біг з високого старту до 30 м; біг до 500 м; чергування ходьби та бігу до 1000 м; *танцювальні кроки:* комплексні ритмічні вправи: повороти, нахили тулуба у поєднанні з різними кроками під музичний супровід: приставний крок, перемінний крок, кроки на півпальцях під музичний супровід, кроки з витягнутою стопою, «маятник» тощо; танцювальні імпровізаційні вправи; *лазіння* по горизонтальній та похилій (кут 20 градусів) гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах; по гімнастичній стінці у різних напрямках; *перелізання* через перешкоду, висотою до 80 см; підлізання під перешкодою;  **дотримується:** правил безпеки під час виконання видів пересувань. |

**Вправи для опанування навичками володіння м’ячем**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **3. Вправи для опанування навичками володіння м’ячем:**   вправи з малим м’ячем (тенісним або гумовим);   вправи з великим м’ячем (гумовим, футбольним №3, волейбольним, для міні-баскетболу). | ***Учень/учениця:*** **виконує:** *вправи з малим м’ячем:* 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; *вправи з великим м’ячем:* тримання м’яча; підкидання м’яча і ловіння його після відскоку від підлоги; передавання м’яча з рук у руки у колі, в колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами; перекидання м’яча у парах; удари м’яча об підлогу однією та двома руками; ведення м’яча на місці правою і лівою рукою; ведення м’яча носком у кроці; зупинка м’яча, що котиться підошвою; ведення м’яча носком; удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому м’ячу; **дотримується:** правил безпеки під час занять з м’ячем. |

**Стрибкові вправи**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **4. Стрибкові вправи:**   стрибки;   стрибки зі скакалкою;   стрибки в глибину;   стрибки у висоту;   стрибки у довжину з місця поштовхом двома ногами. | ***Учень/учениця:*** **виконує:** *стрибки* на місці на одній, двох ногах, з поворотами праворуч, ліворуч, кругом; з просуванням вперед, назад, у присіді правим та лівим боком; *стрибки зі скакалкою:* стрибки поодинці, парами через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад; стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед; *стрибки в глибину* з висоти до 40 см з м’яким приземленням; зіскок із гімнастичної лави вигнувшись; *стрибки у висоту* через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, з прямого розбігу; застрибування на підвищену опору (3-4 мати, складені один на одний) і зістрибування вигнувшись; *стрибки у довжину* з місця поштовхом однієї, двох ніг; **дотримується:** правил безпеки під час занять стрибковими вправами. |

**Ігри для активного відпочинку**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **5. Ігри для активного відпочинку:**   рухливі ігри. | ***Учень/учениця:*** **бере участь у рухливих іграх та застосовує їх під час активного відпочинку:** *для вправ у формуванні культури рухів:* “Слухай сигнал”, «Театр звірів», «Життя лісу», «Літає – не літає», “На свої місця”, «Швидко стати в шеренгу», “Переліт птахів”, “Секретне завдання”, “Тихо-гучно”; «Мандрівка оплесків»;  *для вправ у формуванні навички 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”; «Садіння картоплі»; *для опанування навички оволодіння мʼячем:* “Хто влучніше?”, “Гравець у колі”, “Влучно в ціль”, “Хвостики “Жонглер”, “Передав – сідай!”, “Займи вільне коло”, «Приборкувач м’яча»; «Гарячий м’яч»; «Вибивний» (із м’яким м’ячем), «Донеси м’яч»; *для стрибкових вправ* – “Хто більше?”, “Стрибунці-горобчики”, “Стрибки по “купинах”, «Через зони»; **дотримується:** правил рухливих ігор та безпеки під час їх проведення. |

**Вправи для розвитку фізичних якостей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **6. Вправи для розвитку фізичних якостей:**   сили;   швидкості;   витривалості;   гнучкості;   координації. | ***Учень/учениця:*** **застосовує:** *вправи для розвитку:* *сили:* вправи з подоланням власної ваги на похилій площині; лазіння в упорі на колінах та упорі присівши, перелізання через перешкоди з опорою на руки; підтягування у висі лежачи та у висі, згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги, вистрибування вгору із присіду;  *швидкості:* повторний біг 3-4 х 10 м; біг в упорному положенні; прискорення з різних вихідних положень; біг на місці з максимальною частотою кроків; *витривалості:* біг почергово з ходьбою, пересування на лижах; біг на дистанцію до 400 м; *гнучкості:* 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»; *координації:* 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 х 9 м, 3 х 10 м; рухливі народні ігри та естафети; **дотримується:** умов і правил безпеки виконання вправ. |

**Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **7. Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості:**   загальнорозвивальні вправи без предметів на місці;   загальнорозвивальні вправи в русі;   загальнорозвивальні вправи з предметами;   вправи на відчуття правильної постави;   вправи для профілактики плоскостопості. | ***Учень/учениця:*** **виконує:** *загальнорозвивальні вправи без предметів на місці:* 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; *загальнорозвивальні вправи в русі:* різновиди ходьби, бігу, стрибки, вправи на координацію; *загальнорозвивальні вправи з предметами:* викрути рук зі скакалкою, з гімнастичною палицею; *вправи на відчуття правильної постави:* біля вертикальної осі, гімнастичної стінки, біля дзеркала; *вправи для профілактики плоскостопості:* ходьба на носках, з перекатами з п’ят на носки, “гусінь”, ходьба, біг, стрибки; **дотримується:** вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави. |

# 1 клас

**Навчально-організаційні вміння і навички:**

* добирати індивідуальне обладнання для проведення уроку, розкладати його в належному порядку;
* включатися в роботу відразу після вказівки вчителя; дотримуватись єдиних вимог до оформлення письмових завдань;
* практично розрізняти основні елементи навчальної книжки (обкладинка, корінець, сторінка), користуватися закладкою;
* дотримуватися правильної постави під час читання і письма;
* співпрацювати в парі.

**Загальномовленнєві вміння і навички:**

* говорити в помірному темпі, чітко, вільно, виразно, з відповідною силою голосу;
* зосереджено слухати вчителя, відповідати на запитання за відомою і вільною моделлю, зв’язно (трьома-чотирма реченнями) передавати почуте, побачене;
* запитувати про незрозуміле, невідоме тощо;
* з повагою звертатися до вчителя, учнів.

**Загальні вміння:**

* виділяти в предметах певні ознаки, розрізняти розмір, форму, колір, смак тощо;
* знаходити у двох об’єктів однакові, схожі і різні зовнішні ознаки;
* зіставляти групи предметів за однією істотною ознакою, помічати зміни в спостережуваних об’єктах за орієнтирами, вказаними вчителем;
* робити (з допомогою вчителя) висновок-узагальнення за результатами виконання навчального завдання;
* виконувати завдання за зразком і аналогією.

**Контрольно-оцінні вміння:**

* знаходити фактичну помилку під час зіставлення результатів власної роботи зі зразком і орієнтирами вчителя;
* оцінювати свою діяльність за орієнтирами, поданими вчителем (правильно, красиво, що саме; якщо помилився, то в чому, що треба змінити, чого уникати в наступній роботі та ін.).

# 2 клас

**Навчально-організаційні вміння і навички:**

* дотримуватися режиму розумової праці під час виконання домашніх завдань;
* самостійно добирати необхідне навчальне приладдя і підтримувати порядок на робочому місці;
* орієнтуватися в тривалості праці; виконувати роботу певної тривалості;
* додержуватись певної послідовності виконання роботи під керівництвом учителя (з чого почну, що зроблю потім, чим закінчу);
* користуватися підрядковими примітками і словником, дидактичним і роздавальним матеріалом, лінійкою і трикутником;
* своєчасно готуватися до уроку;
* переключатися з одного виду роботи на інший;
* дбайливо ставитися до своїх і чужих речей;
* співпрацювати у парі, групі.

**Загальномовленнєві вміння і навички:**

* зосереджено слухати вчителя й товаришів, говорити не поспішаючи, чітко, вільно в процесі діалогічного і монологічного мовлення;
* виділяти під час читання та слухання важливі за змістом слова; нове, незрозуміле;
* відтворювати послідовність подій і відображених у тексті дій, явищ, з допомогою вчителя ставити запитання до окремих речень, уривків;
* виконувати творчі завдання (доповнення, перетворення).

**Загальнопізнавальні вміння:**

* виділяти в предметах ознаки та якості, розрізняючи їх за значущістю (головні, постійно притаманні об’єкту, і другорядні, які за певних обставин можуть з’являтися, а за інших — зникати);
* встановлювати тотожність, схожість і відмінність між кількома предметами;
* визначати з допомогою вчителя найістотніші ознаки у виконуваній роботі;
* встановлювати логічну послідовність викладу подій;
* застосовувати деякі прийоми смислового заучування (встановлювати логічну і часову послідовність);
* виконувати логічне групування об’єктів (за родовими і видовими ознаками, вилучати «зайве» серед чотирьох-п’яти однорідних об’єктів);
* виконувати творчі завдання в контексті навчальних завдань і проектів.

**Контрольно-оцінні вміння:**

* перевіряти результати праці, своєї і товариша, за орієнтирами, даними вчителем (алгоритмічні приписи, словничок, зіставлення зі зразком тощо).

# 3 клас

**Навчально-організаційні вміння і навички:**

* додержуватись встановленого порядку під час виконання самостійних завдань;
* під керівництвом учителя визначати мету роботи і план її виконання;
* виконуючи різні види завдань, орієнтуватися у тривалості часу;
* тримати в порядку своє робоче місце та навчальне приладдя;
* орієнтуватися в методичному апараті підручника (у змістовому навантаженні основних позначень);
* співпрацювати у парі, групі, колективі.

**Загальномовленнєві вміння і навички:**

* говорити в належному темпі, дотримуючись інтонування;
* слухати читання, розповідь учителя або товаришів з елементами змістового сортування матеріалу, виділяти нові факти, розпізнавати невідоме;
* відповідати «своїми словами», ставити запитання до тексту, до пояснення вчителя, товаришам під час опитування, переказувати прочитане, зв’язно й послідовно описувати побачене, почуте;
* міркувати взаємпов’язаними судженнями (3-4).

**Загальнопізнавальні вміння:**

* виділяти в об’єктах зовнішні і внутрішні ознаки і якості, розрізняти серед них істотні та другорядні;
* порівнювати конкретні об’єкти за різними ознаками (абстрактні за орієнтирами, визначеними вчителем);
* робити висновок-узагальнення з допомогою вчителя;
* встановлювати послідовність подій та їх причинно-наслідкові зв’язки;
* встановлювати зв’язок між причиною і наслідком;
* моделювати за зразком і аналогією;
* добирати факти, які підтверджують висловлену думку або суперечать їй;
* висловлювати рефлексивні судження;
* виконувати навчальні творчі завдання (доповнення, розширення, зміна тексту, умов проектування тощо).

**Контрольно-оцінні вміння:**

* користуватися способами перевірки, застосовуючи алгоритми й пам’ятки;
* контролювати послідовність виконання роботи, її проміжні та кінцеві результати;
* висловлювати оцінні судження щодо якості своєї роботи та інших завдань;
* здійснювати взаємоперевірку.

# 4 клас

**Навчально-організаційні вміння і навички:**

* дотримуватись режиму навчальної діяльності, працювати швидко й зосереджено;
* планувати роботу на день, тиждень, користуватися довідковою літературою;
* оріснтуватися в методичному апараті підручників (розуміти значення всіх символів, кольорових, шрифтових позначень);
* розподіляти час для виконання роботи залежно від її мети; цінувати час – власний та інших людей;
* приступати до виконання самостійної роботи після обдумування її послідовності;
* співпрацювати у парі, групі, колективі.

**Загальномовленнєві вміння і навички:**

* розподіляти чітко, послідовно відповідно до мети висловлювання;
* міркувати взаємопов’язаними судженнями в ході монологічного повідомлення, відтворювати інформацію з елементами логічної обробки матеріалу(виділення головної думки, установлення зв’язку між відомим і новим матеріалом тощо);
* спілкуватися під час виконання групових і колективних навчальних завдань.

**Загальнопізнавальні вміння:**

* визначати головне, самостійно робити висновок з поясненням вчителя з тексту;
* користуватися порівнянням та аналогією як засобами встановлення нових ознак і якостей об’єкту;
* класифікувати і групувати вивчений матеріал, знаходити і пояснювати причинно-наслідкові зв’язки;
* доводити правильність певного судження та власної думки;
* моделювати і прогнозувати у контексті навчальних завдань;
* користуватися прийомами осмисленого запам'ятовування (план, зіставлення, опорні слова);
* висловлювати рефлексивні судження;
* виконувати навчальні творчі завдання (доповнити задачу, продовжити розповідь, відтворити початок розповіді, запропонувати новий спосіб розв’язання, проектування тощо).

**Контрольно-оцінні вміння і навички:**

* оцінювати якість своєї навчальної роботи;
* здійснювати взаємоперевірку;
* контролювати послідовність роботи за самостійно складеним планом;
* визначати, які судження завжди правильні, а які – тільки за певних умов чи завжди неправильні;
* знаходити і виправляти фактичні, логічні й стилістичні помилки;
* використовувати засвоєні способи перевірки орфограм, задач, різних навчальних дій;
* висловлювати оцінні судження.

### Система оцінювання фізичної підготовленості школярів 7-10 років

 ***Силовий індекс***

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 |

 ***Швидкісно-силовий індекс, Круцевич Т.Ю.***

Оцінка швидкісного-силового індексу в балах

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

 ***Швидкісний індекс, Круцевич Т.Ю.*** , 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 |
| **Хлопчик** | 3,1 | 3,2 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4,0 | 4,1 | 4,2 | 4,3 |
| **Дівчинка** | 2,9 | 3,0 | 3,1 | 3,2 | 3,3 | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4,0 |

 ***Індекс витривалості, Круцевич Т.Ю.*** , де  
дистанція — 1000 м для школярів 7-10 років;  
t — час подолання дистанції в секундах (с);  
МТ — маса тіла, кг;  
ДТ — довжина тіла (зріст) в метрах (м).

Оцінка індексу витривалості в балах

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

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

**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

Для того, щоб переглянути і завантажити лист контролю, перейдіть за посиланням.

**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 | | |
| резуль-тат | ін-декс | бали | резуль-тат | ін-декс | бали | резуль-тат | ін-декс | 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 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Індекс Руф’є  (індекс 5) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сума балів |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Середній бал |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кількість захворювань за рік | | | | | | |  |  |  |
| Заняття у ФОГ, або спортивних групах | | | | | | |  |  |  |

***Додаток 3.***

**Орієнтовні показники  динаміки змін розвитку**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних  досягнень учнів | | | | | | | |
| початковий | середній | достатній | Безпечний рівень | | | | |
| 1-й клас | 2-й клас | 3-й клас | 4-й клас | |
| Швидкість: біг на 30 м, сек.. | Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року | Результат, що відповідає показникам  моніторингу на початку року | Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року |  |  |  | дівчата – 6,8  хлопці – 6,3 | |
| Витривалість: біг у чергуванні з ходьбою, м | Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року | Результат, що відповідає показникам  моніторингу на початку року | Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року | дівчата – 800  хлопці – 1000 | дівчата – 900  хлопці – 1000 | дівчата – 1000  хлопці – 1100 | дівчата – 1000  хлопці – 1200 | |
| Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи, см | Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року | Результат, що відповідає показникам  моніторингу на початку року | Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року | дівчата – 4  хлопці – 2 | дівчата – 4  хлопці – 2 | дівчата – 5  хлопці – 3 | дівчата – 5  хлопці – 3 | |
| Сила:  підтягування у висі лежачи (дівчата), разів  підтягування у висі (хлопці), разів  або  згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів | Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року | Результат, що відповідає показникам  моніторингу на початку року | Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року | (у висі лежачи)  дівчата – 7  хлопці – 9    дівчата – 6  хлопці – 10 | (у висі лежачи)  дівчата – 8  хлопці – 11    дівчата – 8  хлопці – 12 | (у висі лежачи)  дівчата – 9  хлопці – 12    дівчата – 9  хлопці – 13 | (у висі лежачи)  дівчата – 12  (у висі)  хлопці – 4    дівчата – 12  хлопці – 15 | |
| Спритність: «човниковий» біг  4 х 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 – 14,1  хлопці – 13,6 | дівчата – 14,0  хлопці – 13,5 | дівчата – 13,2  хлопці – 12,6 | дівчата–12,4 –13,0  хлопці –12,1– 12,5 |  |
| Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см | Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року | Результат, що відповідає показникам  моніторингу на початку року | Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року | дівчата – 90  хлопці – 100 | дівчата – 95  хлопці – 105 | дівчата – 100  хлопці – 110 | дівчата  – 115  хлопці – 120 |

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Способи рухової діяльності** | 1-й клас | 2-й клас | 3-й клас | 4-й клас |
| **Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики** | *Виконує:*  стройові команди і прийоми.  *Комплекси:*  а) ранкової гігієнічної гімнастики;  б) для формування правильної постави;  в) для запобігання плоскостопості.  г) фізкультурної паузи.  *Акробатичні елементи:*  а) групування сидячи;  б) перекати в групуванні;  в) перекид боком. | *Виконує:*  стройові команди і прийоми.  а) розподіл на 1-2, по порядку;  б) перешикування з однієї шеренги в дві розподілившись.  *Комплекси:*  а) ранкової гігієнічної гімнастики;  б) для формування правильної постави із гімнастичною палицею;  в) для запобігання плоскостопості;  г) фізкультурної хвилинки.  *Акробатичні елементи:*  а) перекид вперед;  б) стійка на лопатках із зігнутими ногами;  в) стійка на лопатках. | Складає і виконує комплекс фізкультурної паузи або фізкультурної хвилинки.  *Акробатичні елементи:*  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. | Складає, виконує  і проводить комплекс  ранкової гігієнічної гімнастики.  *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 учителя);  г) комбінація елементів для розвитку рівноваги на 24 рахунки (на вибір учителя). |
| **Вправи для оволодіння навичками пересувань** | Біг до 30 м.  Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м.  *Лазіння та перелізання:*  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.  *Пересування на лижах:*  а) ступаючим кроком;  б) ковзним кроком;  в) повороти переступанням навколо носків лиж;  г) повороти переступанням навколо п’ят лиж.  *Плавання:*  а) ходьба по дну;  б) “медуза” або “зірочка”;  в) ковзання на грудях;  г) ковзання на спині. | Біг до 30 м.  Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м.  *Лазіння та перелізання:*  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.  *Пересування на лижах:*  а) поперемінний двокроковий хід;  б)одночасний двокроковий хід;  в)спуски в основній стійці;  г) підйоми ковзним кроком.  *Плавання:*  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. | Біг до 30 м.  Біг у чергуванні з ходьбою до 1100 м.  *Лазіння та перелізання:*  а) підтягування у положенні лежачи на похилій гімнастичній лаві;  б) лазіння по гімнастичній стінці вгору з переходом на гімнастичну лаву і навпаки;  в) захват каната ногами у положенні сидячи;  г) лазіння по канату у положенні лежачи на спині на похилій лаві по канату, закріпленому над лавою  *Пересування на лижах:*  а) одночасний  безкроковий хід;  б) підйом “драбинкою”;  в) гальмування *“*напівплугом”;  г) дистанція 800 м.  *Пересування на ковзанах:*  а) посадка ковзаняра;  б) повороти переступанням;  в) ковзання по прямій;  г) гальмування переступанням.  *Плавання:*  а) ковзання з рухами ніг як при  способі кроль на грудях;  б) ковзання з рухами рук як при способі кроль на грудях;  в) узгодженість рухів руками і дихання при плаванні способом кроль на грудях;  г) ковзання на грудях з наступним підключенням роботи  ніг, рук та дихання | Біг 30 м.  Біг у чергуванні з ходьбою до 1200 м.  *Лазіння та перелізання:*  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.  *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.  *Пересування на ковзанах:*  а) біг по прямій з махами руками;  б) перебіжка по повороту;  в) гальмування “напівплугом”;  г) біг до 250 м.  *Плавання:*  а) способом кроль на грудях (до 12 м);  б) способом кроль на спині (до 12 м);  в) дистанція 25 м (будь-яким способом). |
| **Вправи для опанування навичками володіння м’ячем** | Метання малого м’яча з-за голови у ціль (1м х1м ) з відстані 6 м із 5 спроб.  Ведення м’яча на місці  правою рукою або  лівою рукою.  Зупинка м’яча, що котиться, підошвою із 5 спроб. | Метання маленького   м’яча з-за голови у ціль (1 х 1м ) з відстані 8 м із 5 спроб.  Передачі м’яча ударом об підлогу із 10 передач з відстані 4 м. | Метання малого м’яча “з-за голови через плече” в горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) з відстані 8 м із 6 спроб.  Передачі м’яча двома руками від грудей із 10 передач з відстані 3 м.  Удари м’яча у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м довжиною 8-10 м) з відстані 6 м із 5 спроб. | Метання    малого м’яча  “із-за голови через плече” на дальність.  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.  7 ударів по нерухомому м’ячу у зазначену половину воріт одним із вивчених способів з відстані 5 м, кількість влучень. |
| **Стрибкові вправи** | Стрибок у довжину з місця.  Стрибок у висоту з прямого розбігу.  Стрибки через скакалку на двох ногах (к-ть разів). | Стрибок у довжину з місця.  Стрибок у висоту з прямого розбігу.  Стрибки через скакалку на двох ногах (к-ть разів). | Стрибок у висоту способом“зігнувши ноги”.  Стрибки через скакалку на двох ногах  за 15 сек. | Стрибок у довжину з місця.  Стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”. Стрибок у висоту способом “переступання”.  Стрибки через скакалку на двох ногах  за 1 хв.  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. |
| **Ігри для активного відпочинку** | Грає у 3–4 народні та рухливі гри | Грає у 4–5 народних та рухливих ігор | Грає та може організувати  4 – 5 народних та рухливих ігор | Організовує  та проводить із групою товаришів 3 народні та рухливі гри.  *Туристські навички:*  а) укладання рюкзака;  б) подолання “умовного болота” по купинах;  в) підлізання та перелізання через повалене дерево;  г) одноденна туристська подорож. |
| **Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості** | Виконує один із комплексів на:  а) формування правильної постави;  б) для запобігання плоскостопості. | Виконує два комплекси на:  а) формування правильної постави;  б) для запобігання плоскостопості. | Виконує два комплекси:  а) формування правильної постави;  б) для запобігання плоскостопості. | Складає і виконує комплекси вправ на формування правильної постави та запобігання плоскостопості. |

**Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2018/2019 навчальному році**

Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров’я й здоров’я оточуючих як до найвищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров’я дітей та учнівської молоді.

Фізична культура як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров’я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

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

Навчання в старшій школі фізичній культурі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти. Адже *метою базової загальної середньої освіти є* розвиток освіченої особистості, яка поєднує в собі творчий потенціал до навчання, ініціативність до саморозвитку та самонавчання в умовах глобальних змін та викликів, здатності ідентифікувати себе як важливу і відповідальну складову українського суспільства, яка готова змінювати і відстоювати національні цінності українського народу.

Провідним чинником розвитку такої особистості є формування в учнів умінь застосовувати знання в реальних життєвих умовах, під час розв’язку практичних завдань та здатності визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію.

Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу в навчальний процес, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

Фізичне виховання сьогодення потребує орієнтації на:

* вироблення і реалізацію якісно нової, особистісно і компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності школярів та молоді на всіх етапах навчання врахуванням особливостей їх рухового і психофізичного розвитку;
* створення освітнього середовища, яке стимулює фізично рухову активність особистості та її організацію відповідно до вікової та психофізичної специфіки розвитку організму;
* інтенсивне включення в освітній процес школи можливостей для додаткових форм фізичного виховання;
* створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості за інтересами;
* формування стійкості до асоціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних видів поведінки.

Навчально-виховний процес з фізичної культури у 2018/2019 н.р. здійснюється за робочими навчальними планами, що складаються на основі Типових навчальних планів закладів загальної середньої освіти і затверджуються відповідним органом управління освітою.

Години фізичної культури передбачені усіма варіантами Типових навчальних планів і повинні фінансуватися та використовуватися в повному обсязі. Вони зазначаються в розкладі уроків, ураховуються в педагогічному навантаженні вчителів. У зв’язку з тим, що уроки фізичної культури за своїм змістом і специфікою забезпечують рухову активність учнів і не вимагають надмірного розумового напруження, години їх проведення не враховуються при підрахунку гранично допустимого навантаження учнів. Це дає змогу в кожному класі повноцінно використовувати усі навчальні години варіативної складової Типових навчальних планів, не перевищуючи загального обсягу навчального навантаження (сума інваріантної і варіативної складових). Розклад уроків повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також доцільне чергування протягом дня і тижня предметів природничого і гуманітарного циклів з уроками мистецтва, технологій і фізичної культури.

Заняття з фізичної культури в навчальних закладах проводяться вчителем фізичної культури або особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції тощо.

Опанування змісту фізичної культури як базового навчального предмета здійснюється за навчальними програмами, що мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України.

З 2018/2019 навчального року набирає чинності нова навчальна програма «Фізична культура» для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти (наказ МОН від 23.10.2017 № 1407), у якій імплементовано компетентнісний підхід до вивчення предмета (https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv)..

Навчання – це продукт кількості, можливостей і якості викладання. Якщо вчитель змінить якість викладання, то зможе змінити і результат. Важливо навчати школярів як навчатись, поєднувати нові знання зі старими.

Нова навчальна програма має структуру,  яка є максимально інформативною для вчителя. Дана структура дозволяє вчителю більш об’єктивно оцінити досягнення учня. У програмі чітко висвітлені знаннєвий, діяльнісний та ціннісний компоненти.

У навчальній програмі виокремлено такі наскрізні змістові лінії: «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров’я і безпека», «Підприємливість та фінансова грамотність».

Наскрізні змістові лінії відбивають провідні соціально й особистісно значущі ідеї, що послідовно розкриваються у процесі навчання і виховання учнів, та є засобом інтеграції навчального змісту, корелюються з ключовими компетентностями, опанування яких забезпечує формування ціннісних і світоглядних орієнтацій учнів, що визначають їхню поведінку в життєвих ситуаціях.

Очікувані результати навчальної діяльності учнів перенесені у ліву частину програми, вони є необхідними предметними компетентностями, і в той же час відповідають змістовим наскрізним темам.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов’язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 10-11 класах учні мають опанувати 2-3 варіативних модулі. На їх опанування відводиться приблизно однакова кількість годин. Не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів є критеріями відбору варіативних модулів навчальним закладом. Бажання учнів визначається обов’язковим письмовим опитуванням. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об’єднання.

За потреби, у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення.

У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли рік вивчення модуля не відповідає класу навчання (наприклад у 10-класі вивчається модуль баскетбол, третій рік вивчення), учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674, учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку. Не допускати на уроках фізичної культури навантаження учнів, які не пройшли медичного обстеження.

Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов’язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров’я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель разом з учнем складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах.

Учні, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

При проведенні занять з фізичної культури слід дотримуватись «Правил безпеки життєдіяльності під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» (наказ МОН України від 01.06.2010 №521, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 9 серпня 2010 № 651/17946).

При забезпеченні належного організаційно-методичного проведення уроку, особистісно-зорієнтованого навчання, індивідуально-дозованого навантаження, дотримання дисципліни, стану спортивного обладнання та інвентарю переважна кількість травм може бути попереджена. На уроках фізичної культури, спортивно-масових заходах систематично здійснювати візуальний контроль за самопочуттям учнів, технічним станом спортивного обладнання та інвентарю. Місця для занять з фізичної культури і спорту обладнуються аптечкою (відкриті спортивні майданчики – переносною аптечкою).

Навчально-методичне забезпечення, рекомендоване Міністерством до використання в навчальних закладах, зазначено в Переліках навчальних програм, підручників та навчально-методичних посібників, розміщених на офіційному веб-сайті Міністерства освіти і науки України (www.mon.gov.ua) та веб-сайті Інституту модернізації змісту освіти (www.imzo.gov.ua).

[**Завантажити: Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2018/2019 навчальному році**](https://www.schoollife.org.ua/download/fizcult/Metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-vykladannya-fizychnoyi-kultury_3.zip) (Розмір: 18.3 KB, Завантажень: 5104)

|  |
| --- |
|  |