

**Особливості
впровадження нової програми
«Фізична культура» для учнів
1-4 класів загальноосвітніх
навчальних закладів**

Державний стандарт початкової загальної освіти

*(Постанова Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 № 462
«Про затвердження Державного стандарту початкової
загальної освіти»)*

- **Освітня галузь “Здоров’я і фізична культура”.**
- **Змістова лінія «Фізична культура»**

Мета освітньої галузі “Здоров’я і фізична культура”

- Формування здоров’язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення здоров’я та дбайливого ставлення до нього.**
- Розвиток особистої фізичної культури**

**Базовим навчальним планом визначено
гранично допустиме тижневе наванта-
ження учнів та загальнотижнева
кількість годин інваріантної складової**

**БАЗОВИЙ
навчальний план**

Найменування освітньої галузі	Кількість годин у класах на тиждень				
	1	2	3	4	разом

Інваріантна складова

Мови і літератури	8	9	9	9	35
Математика	4	4	4	4	16
Природознавство	2	2	2	2	8
Суспільствознавство			1	1	2
Здоров'я і фізична культура*	4	4	4	4	16
Технології	1	2	2	2	7
Мистецтво	2	2	2	2	8
Усього	21	23	24	24	92

Примітка. Години, передбачені для фізичної культури освітньої галузі "Здоров'я і фізична культура", не враховуються під час визначення гранично допустимого навантаження учнів.

Змістова лінія «Фізична культура» включає:

- Основи знань з фізичної культури.**
 - Рухова діяльність: культура рухів з елементами гімнастики, пересування, вправи з м'ячем, стрибки туризм.**
- Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів**

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

1-4 класи.

**Навчальна програма для
загальноосвітніх навчальних
закладів**

Зміст навчальної програми

- **Пояснювальна записка.**
- **Розділи навчальної програми.**
- **Додатки**

Розділи навчальної програми

I. Теоретико-методичні знання.

II. Способи рухової діяльності:

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

Додатки

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

У програмі навчальний матеріал розподілений не за видами спорту, а за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності.

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

- До школи пересувань увійшли життєзабезпечуючі способи пересувань: ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелізання, пересування на лижах та ковзанах, плавання.

! У разі відсутності умов для проведення лижної, ковзанярської підготовки або плавання, навчальні години використовуються для вивчення інших складових програми

- **Школа м'яча включає вправи з малим і великим м'ячем.
Пропоновані вправи дозволять школярам в подальшому оволодіти навичками метань та основами спортивних ігор: волейболу, гандболу, баскетболу, футболу тощо.**
- **Школа стрибків об'єднує види стрибків: зі скакалкою, стрибки у глибину, висоту, довжину, опорні стрибки.**

- **До школи активного відпочинку (рекреації) увійшли рухливі й народні ігри, які систематизовані за відповідними «школами».**

Крім того, ця «школа» містить основи туризму. Всі компоненти цього розділу спрямовані на формування в учнів умінь і навичок, які вони можуть використовувати під час активного відпочинку

- Школа розвитку фізичних здібностей пропонує вправи, що систематизовані за ознаками функціональної дії для розвитку певних фізичних здібностей.
- Школа постави спрямована на формування стереотипу правильної постави.

(У навчальній програмі описано методика визначення правильної постави і запропоновано вправи для профілактики її порушення)

У кінці кожної «школи» надаються орієнтовні навчальні нормативи й вимоги. У таблицях контрольних навчальних нормативів і вимог із деяких видів випробувань з'являється поняття «норма».

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

**Навчальна програма дозволяє
планувати комплексні уроки, які дають
можливість включати до навчального
заняття різнопланові фізичні вправи, що
підвищують зацікавленість та емоційний
стан учнів**

Теоретичний матеріал тісно пов'язаний із практичним.

Він передбачає формування в учнів основ знань про особисту гігієну, загартування, самоконтроль, організацію найпростіших форм самостійних занять фізичними вправами, історію та сьогодення олімпійського руху.

Планування теоретичного матеріалу може здійснюватись як на самостійні теоретичні уроки так і вивчатись у процесі уроків фізичної культури

З метою визначення вихідних даних (вересень-жовтень) та динаміки фізичної підготовленості учнів, резервних можливостей їх організму, виконуються наступні вправи, що вказують на рівень розвитку основних фізичних якостей:

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

Визначення резервних можливостей учнів рекомендується здійснювати декілька разів протягом навчального року.

Види діяльності та час для його проведення вчитель обирає з урахуванням пори року, матеріально-спортивної бази школи.

Наведені вище види вправ можуть бути доповнені іншими вправами (на розгляд учителя)

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

Для контролю фізичної підготовленості школярів можна використовувати індекси фізичної підготовленості та листок фізичної підготовленості, який вкладається в щоденник (Додаток 1, 3). Для цього на кожного учня заводиться лист контролю фізичної підготовленості, до якого тричі на рік вносяться результати вимірів довжини, маси тіла та рухових тестів, кількість випадків захворювань протягом року та відвідування занять фізичною культурою і спортом у позаурочний час.

Якщо учень не виконує біг на витривалість, або не має можливості визначити силу кисті (динамометрія), то фізична підготовленість розраховується за трьома тестами (стрибок у довжину з місця, біг 30 м, проба Руф'є)

Головні вимоги до сучасного уроку фізичної культури

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

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

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

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

За результатами медичного огляду школярі тимчасово розподіляються на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи. Всі вони відвідують обов'язкові уроки, але виконують загально-розвивальні й коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням (індивідуальний підхід) та ті, які їм не протипоказані. Крім цього, для учнів спеціальної медичної групи організуються 2 обов'язкові додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготовлений учитель

Оцінювання навчальних досягнень цих учнів здійснюється відповідно до вимог навчальної програми з фізичної культури для учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (В.І.Майєр, 2006) «...Учні СМГ оцінюються за знання теоретичного компонента, виконання домашніх вправ, техніку виконання вправ з кожного розділи програми... Оцінки виставляються в журнал СМГ і переносяться до класного журналу як оцінки за тематичні атестації, семестри та річна»