**Фізкультурна освітня галузь**

**Пояснювальна записка**

Освітню програму фізкультурної освітньої галузі створено на основі Державного стандартупочаткової освіти.

**Метою** цієїгалузідля загальної середньої освітиє формування в учня / учениці стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом та життєво необхідних рухових умінь і навичок для збереження власного здоров’я, розширення функціональних можливостей організму.

Відповідно до окресленої мети, головними **завданнями** фізкультурної освітньої галузі у початковій школі є:

* розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових умінь та навичок, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
* розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток 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;
* формування основ здорового способу життя і створення умов для покращення фізичного і психоемоційного стану;
* формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
* розвиток комунікативних умінь під час занять фізичною культурою;
* формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом;
* усвідомлення ролі занять спортом і Олімпійського руху для формування самоповаги, впевненості в собі, прагнення досягати успіху, дотримуючись принципів чесної гри;
* збільшення обсягу рухової активності, яка приноситиме радість дитині;
* формування творчих здібностей засобами фізичної культури.

Освітня програма фізкультурної освітньої галузі для 1-4 класів охоплює такі ***змістові лінії***: «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», «Турбота про стан здоров’я та безпеку».

Змістова лінія ***«Базова рухова активність»*** охоплює такі види діяльності, які спрямовані на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок.

Змістова лінія ***«Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)»*** пов’язана з опануванням рухливих ігор та естафет, що задовольняє потребу в руховій активності та сприяє формуванню комунікативних здібностей.

Змістова лінія ***«Турбота про стан здоров’я та безпеку»*** спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров’я та вмінь безпечної поведінки в процесі фізкультурної діяльності.

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

Нові підходи до змісту занять фізичною культурою повинні орієнтувати вчителів не тільки на фізичну підготовленість, а й на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу. Розв’язання цих завдань допускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів та засобів фізичного виховання, широкого використання інноваційних технологій фізичного виховання.

**Результати навчання і пропонований зміст**

**1–2-й класи**

|  |  |
| --- | --- |
| **Обов’язкові результати навчання** | **Очікувані результати навчання** |
| **1** | **2** |
| 1. **Змістова лінія «Базова рухова активність»** | |
| Виконує вправи на пересування (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання), виконує вправи з предметами та без них (за наявності відповідних умов) | **Учень / учениця:**  *- виконує* комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них [2 ФІО 1-1.1-1];  - *виконує* різновиди ходьби [2 ФІО 1-1.1-3];  - *викону*є бігові вправи та різновиди бігу [2 ФІО 1-1.1-4];  - *виконує* стрибкові вправи [2 ФІО 1-1.1-5];  - *долає* смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу [2 ФІО 1-1.1-6];  - *виконує* метання різними способами на дальність та в ціль [2 ФІО 1-1.1-7];  - *виконує* гімнастичні, ігрові та інші вправи [2 ФІО 1-1.1-8];  - *виконує* базові рухи, характерні для різних видів спорту [2 ФІО 1-1.1-9] |
| Розпізнає, добирає та виконує фізичні вправи для ранкової гімнастики; розрізняє, добирає та виконує фізичні вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей | **Учень / учениця:**  *- виконує* комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи [2 ФІО 1-1.2-1];  - *розрізняє* легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та *виконує* їх [2 ФІО 1-1.2-2];  - *добирає* необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається [2 ФІО 1-1.2-3] |
| **Пропонований зміст**  ***Основи знань з фізичної культури.***  Поняття про життєво важливі способи пересування людини.  Значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки.  Правила добору спортивного інвентарю та безпечної поведінки під час виконання життєво необхідних рухових умінь та навичок.  ***Загальнорозвивальні вправи:***  без предмета, вправи імітаційного характеру, вправи з предметами (із гімнастичною палицею, з прапорцями, з м’ячами, із скакалкою; комплекс ранкової гігієнічної гімнастики; комплекс фізкультурної паузи).  ***Положення тіла у просторі:***  *вправи з вихідних положень*: сидячи (ноги нарізно, на п’ятах, зігнувши ноги; кутом, із нахилом уперед, на правому/ лівому стегні);  *вправи з виконанням упорів:* присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах; лежачи на стегнах та передпліччях;  *вправи з вихідних положень у висах:* стоячи, лежачи; на зігнутих руках; стоячи позаду; зависом однією ногою та двома ногами, підтягування у висі, у висі лежачи.  ***Елементи акробатики:***  групування (сидячи, лежачи), перекати в групування, перекид боком та вперед, стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами.  ***Дитячий фітнес:***  *логоаеробіка* – загальнорозвивальні вправи, поєднані з вимовою певних звуків або нескладних віршованих рядків;  з*віроаеробіка* – загальнорозвивальні вправи з імітацією рухів тварин;  *фітбол-аеробіка* – загальнорозвивальні та спеціальні вправи з фітболами;  *танцювальна аеробіка* (комплекси ритмічних вправ): повороти, нахили тулуба, поєднані з різними кроками під музичний супровід – приставний крок, перемінний крок;  *танцювальні імпровізаційні вправи:* крок із пальців, крок із каблука з чергуванням вправ на рухи корпусу під музичний супровід; переступання, крок польки.  ***Ходьба та її різновиди:***  на пальцях, п’ятах, із високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьба «змійкою»; ходьба на підвищеній опорі (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук, чергуючи з присіданнями, нахилами; “перелізання”; із зупинкою за сигналом; із вантажем (мішечком) на голові; ходьба по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком, на пальцях (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук почергово з поворотами, присіданнями.  ***Біг*:**  із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, із зміною напрямку; із різних вихідних положень; біг із високого старту до 30 м; біг до 500 м; чергування ходьби та бігу до 1000 м; спиною уперед; із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами; пересування приставними кроками правим, лівим боком; “повторний” біг 3 х 10 м; різновиди “човникового” бігу 4 х 9 м; біг до 30 м із високого старту.  ***Лазіння***по горизонтальній та похилій (кут від 20 до 45 градусів) гімнастичній лаві в упорі, стоячи на колінах; по гімнастичній стінці в різних напрямках; підтягування у положенні лежачи на горизонтальній та похилій гімнастичній лаві однойменним і різнойменним способом; по гімнастичній стінці вгору і вниз однойменним та різнойменним способами.  ***Перелізання***через перешкоду висотою від 80 до 100 см різними способами; підлізання під перешкодою.  ***Вправи з малим м’ячем (тенісним, гумовим):***  тримання м’яча, підкидання м’яча правою та лівою руками; 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; метання малого м’яча у щит; метання малого м’яча в горизонтальну ціль з відстані 6-8 м; метання малого м’яча із-за голови на дальність; метання м’ячів різної ваги на задану відстань; метання м’ячів різної ваги на однакову відстань.  ***Вправи з великим м’ячем (гумовим, футбольним, волейбольним, баскетбольним і т.д.):***  тримання м’яча; підкидання м’яча і ловіння його після відскоку від підлоги; передавання м’яча з рук у руки в 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 з одночасними кроками правою та лівою рукою; кидки м’яча знизу з положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м’яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках), передачі м’яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м’яча ногою у кроці; зупинка м’яча, що котиться, підошвою; ведення м’яча передньою частиною ступні; удари по нерухомому м’ячу; зупинка м’яча, що котиться; удари по м’ячу, що котиться; ведення м’яча ногою по прямій, по дузі, між стійками.  ***Стрибки***  *стрибки без використання предметів:*на місці на одній, двох ногах, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом; з просуванням вперед, назад, у присіді правим та лівим боком; на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів, по «купинах», вистрибування з присіду;  *стрибки зі скакалкою* (стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед; на двох ногах із проміжними стрибками на місці; поперемінно відштовхуючись ногами на місці);  *стрибки в глибину* (з висоти від 40 до 60 см з м’яким приземленням на дві ступні; зіскок із гімнастичної лави);  *стрибки у висоту***(**через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, з прямого розбігу; застрибування на підвищену опору (кілька матів, складених один на одного) однією та двома ногами та зістрибування); стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами;  с*трибки в довжину* (з місця поштовхом однієї, двох ніг; стрибки у довжину із просуванням вперед) | |
| 1. **Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів»** | |
| **1** | **2** |
| Виконує рухові дії під час рухливих ігор під керівництвом вчителя | **Учень / учениця:**  - *грає* в рухливі ігри та *бере участь* в естафетах [2 ФІО 2-1.3-1];  - *застосовує* рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності [2 ФІО 2-1.3-2] |
| Виконує різні ролі під час рухливих ігор, забав, обрядів та інших форм рухової діяльності | **Учень / учениця:**  *- спілкується* та *взаємодіє* з дорослими й однолітками [2 ФІО 2-3.1-1];  - *співпрацює* й *досягає* спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет [2 ФІО 2-3.1-2];  - *бере участь* в ухваленні спільних рішень на користь команди [2 ФІО 2-3.1-3];  - *виконує* різні ролі в ігрових ситуаціях [2 ФІО 2-3.1-4];  - активно *вболіває* за результат команди [2 ФІО 2-3.1-5] |
| Дотримується правил безпеки особисто та під час спільної з друзями рухової діяльності | **Учень / учениця:**  *- дотримується* безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор [2 ФІО 2-3.2-1] |
| Дотримується правил чесної гри під час рухової діяльності; не засмучується через поразку | **Учень / учениця:**  *- пояснює* емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор [2 ФІО 2-3.3-1];  - *пояснює,* чому треба грати чесно, поважаючи суперника [2 ФІО 2-3.3-2];  - *пояснює* правила проведення гри, *ставить запитання*, щоб краще їх зрозуміти, та *діє* відповідно до узгоджених правил [2 ФІО 2-3.3-3];  - *розповідає* про відомих спортсменів та прагне брати з них приклад [2 ФІО 2-3.3-4];  - пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю [2 ФІО 2-3.3-5] |
| **Пропонований зміст**  ***Основи знань із фізичної культури.***  Значення рухливих ігор для підвищення рухової активності школяра та оволодіння життєво необхідними руховими вміннями та навичками.  Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет.  Ознайомлення з правилами рухливих ігор.  Ознайомлення із зимовими та літніми видами спорту, досягненнями відомих українських спортсменів.  Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю.  ***Рухливі ігри для активного відпочинку.***  *Рухливі ігри та естафети:*для формування культури рухів, навичок пересування, володіння м’ячем (естафети з інтегрально розвивальними м’ячами (eduball)), зимові рухливі ігри, рухливі ігри із застосуванням стрибкових вправ~~и~~ тощо | |
| 1. **Змістова лінія «Турбота про стан здоров’я та безпеку»** | |
| Контролює своє самопочуття за підтримки дорослих у закладі загальної середньої освіти і поза його межами | **Учень / учениця:**  *- регулює* фізичне навантаження відповідно до самопочуття під час виконання фізичних вправ [2 ФІО 3-2.1-1];  *-* *пояснює*, які ознаки втоми виявляються під час виконання фізичних навантажень [2 ФІО 3-2.1-2];  *-* після виконання фізичних вправ *визначає*, що було складно зробити і чого досягнув/ -ла [2 ФІО 3-2.1-3];  *-* *описує* ознаки впливу фізичного навантаження на власний організм [2 ФІО 3-2.1-4] |
| Пояснює значення фізичних вправ для здоров’я людини | **Учень / учениця:**  *- переконує* однокласників про користь виконання фізичних вправ [2 ФІО 3-2.2-1];  *- аргументує*, що кожна людина – неповторна і може мати різні фізичні якості [2 ФІО 3-2.2-2];  *-* *пояснює* роль загартування для зміцнення здоров’я людини [2 ФІО 3-2.2-3] |
| Обирає за допомогою вчителя та виконує вправи/ігри і елементи різних видів спорту для розвитку фізичних якостей | **Учень / учениця:**  *- виконує* вправи для формування постави [2 ФІО 3-2.3-1];  - *виконує* дихальні вправи та вправи на релаксацію [2 ФІО 3-2.3-2];  *- виконує* вправи на свіжому повітрі для зміцнення здоров’я та покращення фізичного розвитку [2 ФІО 3-2.3-3];  - *виконує* вправи для розвитку фізичних якостей та *аналізує* їхні зміни за допомогою вчителя/ вчительки [2 ФІО 3-2.3-4];  - *пояснює* цінність зусиль для формування характеру [2 ФІО 3-2.3-5];  - *добирає* вправи за вподобаннями [2 ФІО 3-2.3-6] |
| **Пропонований зміст**  ***Основи знань із фізичної культури:***  поняття про фізичну культуру як сукупність фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров’я.  Фізичні вправи для формування постави, профілактики плоскостопості та відновлення організму.  Ознаки втоми під час виконання фізичних навантажень та засоби її уникнення.  Загартування як засіб зміцнення здоров’я та покращення фізичного розвитку.  ***Вправи для формування постави та профілактики плоскостопості:***  *Загальнорозвивальні вправи:* нахили та повороти голови, згинання та розгинання верхніх кінцівок, кругові рухи руками, нахили в бік, пружинні рухи з різних вихідних положень; нахили, повороти, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору «стоячи на колінах»; піднімання тулуба з вихідного положення, лежачи на спині та животі; підтягування на низькій перекладині з вихідного положення упору «лежачи»; присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг набік, статичні положення на рівновагу.  *Загальнорозвивальні вправи для формування постави:* біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, дзеркала.  *Вправи для профілактики плоскостопості:* ходьба по дрібних предметах, біг на пальцях, ходьба перекатами з п’ятки на пальці, “гусениця”, “ведмідь клишоногий”, перекладання та захоплення дрібних предметів пальцями ніг, стрибки.  *Вправи на релаксацію.*  *Дихальні вправи.*  *Вправи для розвитку фізичних якостей:*  *сили* (підтягування у висі лежачи та у висі, згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги, стрибки із упору «присівши вгору»; загальнорозвивальні вправи з гантелями вагою від 250 до 500 гр. з утриманням статичних поз, вправи з гумовим еспандером);  *швидкості* (повторнийбіг 3-4 х 10 м, біг із прискореннями за сигналом, біг в упорному положенні, прискорення з різних вихідних положень, біг на місці з максимальною частотою кроків, виконання максимальної кількості рухів за одиницю часу);  *витривалості* (стрибки зі скакалкою; біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м; рівномірний біг малої інтенсивності на довгі дистанції; пересування на довгі дистанції з використанням різного інвентаря – ролики, велосипед, скейт, лижі, ковзани і т.д.);  *гнучкості* (махові рухи руками і ногами в різних напрямах з амплітудою, що поступово збільшується, нахили тулуба в різних напрямах у положенні стоячи, пружинні нахили у положенні сидячи, викрути рук із гімнастичною палицею, пружинні рухи у широкій стійці, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах, викрути рук зі скакалкою, пружинні похитування у положенні випаду, прогинання тулуба у положенні лежачи на животі);  *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, подолання перешкод, ходьба на пальцях по підвищеній і обмеженій за площиною опорі з різними положеннями рук, “поза лелеки” із заплющеними очима, пересування із підкиданням дрібних предметів (тенісні м’ячі, мішечки тощо), вправи зі зміною положення тіла у просторі, розслаблення м’язів рук, ніг, тулуба з різних вихідних положень) | |