

Фізична культура

Типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів у 2014/2015 навчальному році на вивчення предмету «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено:

- 1 – 4 класи – 3 години на тиждень;
- 5 – 6 класи – 3 години на тиждень;
- 7 класи – 2,5 години на тиждень (у загальноосвітніх навчальних закладах з українською мовою навчання, з вивченням російської чи іншої мови національних меншин та в загальноосвітніх навчальних закладах з українською мовою навчання, з вивченням двох іноземних мов – 2 год.);
- 8 – 9 класах – 3 години на тиждень;
- 10 – 11 класах – 2 години на тиждень;
- 10 – 11 класах спортивного та військово-спортивного профілів – 5 годин на тиждень.

Години з фізичної культури не враховуються при визначенні гранично допустимого навантаження учнів.

При складанні розкладу занять на навчальний рік слід враховувати місцеві кліматичні умови, матеріальну базу навчального закладу освіти, кадрове забезпечення вчителями фізичної культури тощо.

Вивчення навчального предмета «Фізична культура» у 2014/2015 навчальному році здійснюватиметься за навчальними програмами, які рекомендовані Міністерством:

- 1–3 класи – «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи»;
- 4 класи – «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи»;
- 5–6 класи – «Фізична культура. 5–9 класи»;
- 7–11 класи – «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–11 класи»;
- «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 1–4 класи»;
- «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 5–9 класи»;
- «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10–11 класи».

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

Навчальний матеріал у програмі для 1–4 класів розподілений не за видами спорту, а за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності. Програма робить акцент на розвитку навичок мислення, міжособистісних відносин, творчої співпраці всіх учасників навчально-виховного процесу і покликана сприяти

системним реформам національної освіти, процесам її інтеграції до європейського та всесвітнього освітнього простору.

Оцінювання учнів початкової школи здійснюється вербально.

Програми з фізичної культури для 5–11 класів характеризуються спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-гендерних особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення. Матеріал програм з фізичної культури спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань на уроках фізичної культури.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» у 5–11 класах загальноосвітній навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для цього класу до кожного варіативного модуля.

На заняттях з фізичної культури рекомендуємо здійснювати особистісно орієнтований підхід до навчання учнів за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і нахилів, навчити учнів «слухати» й «оцінювати» свій фізичний стан, добирати і використовувати різноманітні засоби свого фізичного вдосконалення, а вчителям відійти від надто узагальнених, «розмитих» завдань навчання.

Оцінювання і перевірка знань, рухових умінь і навичок, техніки виконання фізичних вправ, навчальних нормативів і вимог навчальної програми є важливою складовою частиною навчально-виховного процесу. При оцінюванні вчитель фізичної культури має враховувати рівень досягнень учня, зважаючи на те, що основними функціями оцінювання є контролююча, навчальна, діагностична і виховна.

Під час оцінювання рекомендуємо:

- здійснювати індивідуальний підхід, тобто створювати для учня такі умови, які відповідають особливостям його розвитку, рівню фізичної підготовленості, стану здоров'я;
- конкретизувати завдання, визначене змістом даного уроку, за яке учня буде оцінено;
- застосовувати гласність оцінки (своєчасно інформувати учня про оцінку з коротким аналізом виконання ним рухової дії);
- враховувати: особисті досягнення учнів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів.

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

Для учнів *основної медичної групи* фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні, які за станом здоров'я віднесені до *підготовчої медичної групи*, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури. Заняття проводяться за загальною програмою фізичної культури, але з можливою затримкою складання відповідних нормативів. Оцінювання учнів – за теоретико-методичні знання та техніку виконання вправ. На заняттях у фізкультурно-оздоровчих групах загальної фізичної підготовки рекомендовані прогулянки, ігри й спортивні розваги. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні, які за станом здоров'я віднесені до *спеціальної медичної групи*, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустимі навантаження для тих учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює вчитель фізичної культури.

Залікові навчальні нормативи складають тільки учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

Оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку.

В розкладі навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Рішення про неможливість проведення занять з фізичної культури на відкритому повітрі у зв'язку з несприятливими погодними умовами виносять учителі фізичної культури (наказ МОН від 01.06.2010 № 521).

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі, за умови, якщо температура повітря не нижча:

- 8°C для 1–2 класів;
- 8°C – 11°C для 3–4 класів;
- 12°C для 5–7 класів;

– 12°C – 15°C для 8–11 класів.

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).

Вивчення предмета у 10 – 11 класах загальноосвітніх навчальних закладів здійснюється окремо для дівчат і юнаків. Класи поділяються на групи згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002р. № 128 (додаток 2). При наявності можливостей уроки фізичної культури в 5 – 9 класах також варто проводити для хлопців та дівчат окремо.

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 необхідно систематично здійснювати візуальний контроль за самопочуттям учнів, технічним станом спортивного обладнання та інвентарю.

Навчально-методичне забезпечення, рекомендоване Міністерством до використання в навчальних закладах, зазначено у Переліках навчальних програм, підручників та навчально-методичних посібників, розміщених на офіційних веб-сайтах Міністерства (www.mon.gov.ua) та Інституту інноваційних технологій і змісту освіти (www.iitzo.gov.ua).