

Про викладання фізичної культури у 2021/2022 н.р.

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.

Мета фізичної культури реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей.

Внесок навчального предмета у формування ключових компетентностей:

1. Розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.

2. Правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом українською мовою, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.

3. Використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних

фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.

4. Організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.

5. Свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності.

Зазначимо, що Інваріантна складова Типових освітніх програм, 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.

Цими програмами для закладів загальної середньої освіти у 2020/2021 н.р. на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено: 5-9 класи – 3 год; 10 клас – 3 год; 11 клас – 3 год. Профільний рівень: 10 клас – 6 год; 11 клас – 6 год.

Години фізичної культури передбачені усіма варіантами Типових освітніх програм закладів і мають фінансуватися та використовуватися в повному обсязі. Вони зазначаються в розкладі уроків, урахуються в педагогічному навантаженні вчителів. 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.

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

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

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.

Опанування змісту фізичної культури як базового навчального предмета здійснюється за навчальними програмами, що мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України. Структура оновлених програм є максимально інформативною для вчителя. Дана структура дозволяє вчителю більш об'єктивно оцінити досягнення учня. У програмі чітко висвітлені знання, діяльнісний та ціннісний компоненти. 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

до 2021/2022 навчального року

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

Критеріями відбору варіативних модулів у навчальних програмах 5-9 та 10-11 класи є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням. Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

- «Фізична культура» (профільний рівень) 10-11 класи (наказ МОН від 23.10.2017 № 1407).

Метою профільної програми є ознайомлення учнів з основними формами професійної діяльності фахівців фізичного виховання (вчителя фізичної культури, тренера або інструктора з виду спорту), оволодіння ними первинними методами і формами педагогічної діяльності, формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я старшокласників, фізичної культури особистості, оволодіння знаннями з основ теорії і методики фізичного виховання, вміннями та навичками самостійних і групових занять фізкультурно-спортивної й оздоровчо-корективної спрямованості, а також забезпечення можливостей для рівного доступу школярів до здобуття загальної, профільної та початкової допрофесійної підготовки з фізичного виховання.

Дана програма є універсальною. Теоретичний матеріал залишається стабільним, тоді як способи фізкультурної діяльності – модулі – можна змінювати залежно від об'єктивних умов навчального закладу, в якому буде використовуватись ця програма.

Практично кожний вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. У цій програмі запропоновано 13 варіативних модулів.

Навчальна програма предмета «Фізична культура» (профільний рівень) складається з пояснювальної записки і таких розділів:

1. Розділ 1. Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності.

Розділ 2. Способи фізкультурної діяльності (модулі).

2. Додатки:

- Умови виконання оцінювання стану фізичної підготовленості учнів.

- Орієнтовний перелік обладнання з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних

модулів. 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.

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

Медичне обстеження учнів проводиться відповідно до Постанови Кабінету міністрів України від 20 січня 2021 р. №31 «Про затвердження Порядку здійснення медичного обслуговування учнів закладів загальної середньої освіти». 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 під час оцінювання навчальних досягнень.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні

навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).

2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико - методичних знань.

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

Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.2008 № 371.

З метою адаптації учнів до фізичних навантажень до 1 жовтня на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Необхідно максимально використовувати можливість проведення уроків фізичної культури на пришкольних спортивних майданчиках, особливо у тих закладах загальної середньої освіти, в спортивних залах яких перебувають декілька класів одночасно.

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

Для недопущення перевантаження учнів необхідно враховувати їхнє навчання в закладах освіти іншого типу (спортивних школах тощо). Так, у закладах загальної середньої освіти за рішенням педагогічної ради при оцінюванні учнів дозволяється враховувати результати їх навчання з відповідних видів спорту (легка атлетика, гімнастика та ін.) у позашкільних закладах.

Під час проведення занять із 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 року за №651/17946).

до 2021/2022 навчального року

На уроках фізичної культури, спортивно-масових заходах систематично здійснювати візуальний контроль за самопочуттям учнів, технічним станом спортивного обладнання та інвентарю. 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. Місця для занять з фізичної культури і спорту обладнуються аптечкою (відкриті спортивні майданчики – переносною аптечкою).

Організація дистанційного навчання з фізичної культури

Карантинні заходи обмежують людину в «живому» спілкуванні, звичному для себе способі життя. Але найвагомішою проблемою є обмеження рухової активності. Це найбільше відчуває організм дитини, який потребує постійної динаміки, впливу ультрафіолетових променів, свіжого повітря тощо. Все це в комплексі ставить перед вчителем фізичної культури завдання знаходити дієві шляхи у вирішенні складних питань дистанційного навчання.

Під час організації дистанційного навчання вчителю необхідно врахувати наступне:

- Особистий приклад вчителя.
- План роботи вчителя фізкультури на період карантину.
- Знання учнями правил самостійних занять фізичними вправами.
- Правила самоконтролю під час виконання практичних завдань.
- Виконання фізичних вправ протягом дня (ранкова руханка, фізкультурні паузи під час роботи за комп'ютером, смартфоном тощо).
- Робота з батьками щодо організації дистанційної роботи з фізичної культури.
- Виконання фізичних вправ тільки за умови гарного самопочуття, дотримуючись усіх вимог карантинних заходів.
- Врахування місця проживання учнів (квартира, будинок, наявність власного подвір'я тощо).
- Використання нестандартного обладнання для занять в домашніх умовах.
- Забезпечення зворотнього зв'язку з учнями та батьками.

Під час карантину ефективним є проведення учнями самостійних занять фізичними вправами в умовах, у яких мешкає школяр. Ці заняття

надають можливість оволодіти цілим рядом рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій.

До основних форм самостійних занять відносять:

- ранкову гігієнічну гімнастику;
- фізичні вправи протягом дня.
- виконання елементів спеціальної фізичної підготовки варіативних модулів навчальної програми «Фізична культура»

Ранкова гігієнічна гімнастика входить в розпорядок дня після пробудження. У комплекс слід включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

При складанні комплексів та їх виконанні рекомендується фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині чи в другій половині комплексу.

Кожну вправу слід починати в повільному темпі й з невеликою амплітудою рухів з поступовим її збільшенням. Між серіями з 2-3 вправ (а для силових вправ - після кожного) виконуються вправи на розслаблення або повільний біг (20-30 с).

Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності, забезпечується зміною амплітуди рухів, прискоренням або уповільненням темпу, збільшенням або зменшенням числа повторень вправ, включенням в роботу більшого або меншого числа м'язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

Ранкова гігієнічна гімнастика може поєднуватися з самомасажем і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

Фізичні вправи протягом дня забезпечують попередження стомлення, сприяють підтримці працездатності тощо. Вправи виконуються в перервах між заняттями з інших предметів.

Зазвичай це прості загально-розвивальні вправи (нахили, повороти, кругові рухи голови, кругові рухи в плечових, ліктьових суглобах тощо); ізометричні (максимальна напруга і розслаблення м'язів кистей, рук, ніг, тулуба); спеціальні для м'язів очей (рухи очей вправо-вліво, вгору-вниз, кругові рухи).

Вибір кількості занять на тиждень,

залежить в значній мірі від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного розвитку на досягнутому рівні досить займатися двічі на тиждень; для його підвищення – не менше трьох разів, а для досягнення помітних результатів – 4-5 разів на тиждень і більше.

Тренуватися потрібно через 2-3 години після прийому їжі. Не рекомендується тренуватися вранці натщесерце, відразу після сну, а також пізно ввечері.

Тренувальні заняття, як правило, носять комплексний характер, тобто повинні сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я та підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять вимагає індивідуального підходу і попередньої підготовки, тобто спеціального добору тренувальних засобів, навантажень, місця і часу занять, консультацій з фахівцями.

Самостійні тренувальні заняття проводяться за загальноприйнятою структурою: підготовча (розминка), основна і заключна частини.

Під час організації самостійних занять учнів фізичними вправами вчителю фізичної культури рекомендуємо:

- забезпечити відповідний рівень допомоги та підтримки самостійної роботи учнів;
- допомогти сформувати перелік вправ, і скласти комплекси для загального фізичного розвитку, розвитку окремих груп м'язів та основних фізичних якостей;
- запропонувати підбір окремих вправ та комплексів вправ із використанням дрібного інвентарю: амортизатори, джгути, еспандери, гантелі та ін.;
- розробити і запропонувати учням доступну систему моніторингу розвитку фізичних якостей.

Під час самостійних занять фізичними вправами учням необхідно слідкувати за самопочуттям. У разі виникнення симптомів застудних захворювань заняття потрібно негайно припинити, повідомити про погіршення самопочуття їхнім батькам і звернутися до закладу охорони здоров'я.

Навчальні матеріали для дистанційного навчання з фізичної культури є на сайті Хмельницького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти у розділі «Карантин».

Олег ШНИРА,
методист фізичної культури
Хмельницького ОІППО.