

Анатолій ДУБЕНЧУК,
*завідувач кабінету фізичної культури і
здоров'я Рівненського ОШПО*

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ПРЕДМЕТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У 2013/2014 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, розвиток у школярів високого рівня культури здоров'я.

Навчальний предмет «Фізична культура» у загальноосвітніх навчальних закладах спрямований на формування широкого комплексу життєво необхідних знань, рухових умінь та навичок, забезпечення різнобічного розвитку фізичних і психічних якостей. Заняття фізичною культурою повинні стати звичкою школяра. Рух, змагання, самоствердження – природна суть фізичної культури і спорту.

Фізичне виховання сьогодення потребує орієнтації на:

- вироблення і реалізацію якісно нового, особистісно і компетентісно обґрунтованого підходу до збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності школярів та молоді на всіх етапах навчання з урахуванням особливостей їх рухового і психофізичного розвитку;
- створення освітнього середовища, що стимулює 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 із фізичної культури у 2013/2014 н.р. здійснюється за робочими навчальними планами, що складаються на основі Типових навчальних планів загальноосвітніх навчальних закладів і затверджуються відповідним органом управління освітою.

Типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів у 2013/2014 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено:

- 1-4 класи – 3 години на тиждень;
- 5 класи – 3 години на тиждень;
- 6-7 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 класи – 3 години на тиждень;
- 10-11 класи – 2 години на тиждень;
- 10 - 11 класи спортивного та військово-спортивного профілів – 5 годин на тиждень.

Години з фізичної культури освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» не враховуються при визначенні гранично допустимого навантаження учнів.

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

Вивчення навчального предмета «Фізична культура» у 2013/2014 навчальному році здійснюватиметься за навчальними програмами, які рекомендовані Міністерством:

- 1-2 класи – «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» (авт. Круцевич Т.Ю. та ін., 2011р.);
- 3-4 класи – «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» (авт.: М.Д. Зубалій, В.В.Деревянко, О.М.Лакіза, В.Ф. Шегімага, в-во «Ранок», 2006 р.);
- 5 класи– «Фізична культура. 5– 9 класи» (авт. Круцевич Т.Ю. та ін., 2012);
- 6-11 класи – «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи» (за ред. С.М. Дятленка, 2011р.);
- «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 1-4 класи» (авт. В.І. Майєр, в-во «Ранок», 2006);
- «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 5-9 класи» (авт.: В.І. Майєр, В.В. Деревянко);
- «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10-11 класи» (авт. В.М. Єрмолова та ін.).

Предметом навчання у початковій школі фізичної культури є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю.

Початкова школа (1-2 класи) працює за новою програмою «Фізична культура» для 1-4 класів (затверджена МОНмолодьспорту № 1050 від 12.09.2011 р.), яка розроблена відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти (затверджений Постановою Кабінету Міністрів України № 462 від 20.04.2011 р.).

Навчальний матеріал у програмі розподілений не за видами спорту, а за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності. Програма робить акцент на розвиток 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, що передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих

особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо) та кадрового забезпечення навчального процесу. Матеріал програм із 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 даного класу до кожного варіативного модуля.

На заняттях із 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. Необхідно навчити учнів аналізувати й оцінювати свій фізичний стан, добирати і використовувати різноманітні засоби фізичного вдосконалення. Учителям фізичної культури необхідно уникати надто узагальнених, «розмитих» завдань навчання, забезпечити оволодіння учнями якомога ширшим набором рухових умінь і навичок.

Оцінювання і перевірка знань, рухових умінь і навичок, техніки виконання фізичних вправ, навчальних нормативів і вимог навчальної програми є важливою складовою 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, визначені змістом даного уроку, за які учня буде оцінено;
- забезпечувати гласність та обґрунтованість оцінки (своєчасно інформувати учня про оцінку з коротким аналізом виконання техніки рухової дії);
- враховувати особисті досягнення учнів протягом навчального року в оволодінні знаннями, руховими вміннями і навичками; ступінь активності учнів на уроках; залучення школярів до занять фізичною культурою в позаурочний час.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН №518/674 від 20.07.2009 р., 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. Рекомендовані заняття у фізкультурно-оздоровчих групах загальної фізичної підготовки, прогулянки, ігри й спортивні розваги. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні, які за станом здоров'я належать 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 учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

Оцінювання учнів здійснюється відповідно до вимог, визначених навчальними програмами.

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. Не слід встановлювати навантаження учнів, які не пройшли медичного обстеження.

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

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

- 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.

Спортивна форма повинна відповідати погодним умовам.

При проведенні занять із фізичної культури потрібно дотримуватися правил безпеки життєдіяльності під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах (наказ МОН України №521 від 01.06.2010 р., зареєстрований в Міністерстві юстиції України 9 серпня 2010 № 651/17946).

Вивчення предмета у 10-11 класах загальноосвітніх навчальних закладах здійснюється окремо для дівчат і юнаків. Поділ класу на групи відбувається згідно з наказом Міністерства освіти і науки України №128 від 20.02.2002р. (додаток 2). За можливістю уроки фізичної культури в 5-9 класах 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.

Для підготовки до Державної підсумкової атестації в основній школі з фізичної культури рекомендуємо користуватися «Збірником матеріалів для Державної підсумкової атестації з фізичної культури. 11 клас» (авт. Тимошенко О.В. та ін., Київ: Центр навчально-методичної літератури, 2013), «Збірником матеріалів для Державної підсумкової атестації з фізичної культури. 11 клас» (авт. Тимошенко О.В. та ін., Київ: Центр навчально-методичної літератури, 2012) та методичними рекомендаціями щодо використання комп'ютерної оболонки Assist 2 при підготовці до ДПА 2012-2013 (авт. А. Дубенчук).

Розпочинати підготовку до Державної підсумкової атестації необхідно з початку навчального року. Потрібно передбачити у навчальних планах вивчення (повторення) тем із теоретико-методичних основ фізичної культури практичних завдань інструктивно-оздоровчого спрямування, які були включені в ДПА попередніх років, запланувати контрольні випробування з відповідних залікових вправ.

У вересні-жовтні 2013 р. необхідно скласти списки учнів, які бажають здавати ДПА з фізичної культури, забезпечити їх матеріалами атестації за попередні роки та допомогти скласти плани особистої підготовки.

Зважаючи на складну ситуацію в країні щодо нещасних випадків на воді через невміння дорослого населення і дітей плавати та відсутність навичок знаходження у водному середовищі, Міністерство запровадило з 2013 року загальнодержавну акцію «Урок плавання» (лист МОНмолодьспорту № 1/9 -209 від 22.03.2013 р.).

Проведення акції «Урок плавання» забезпечить підвищення рухової активності учнів, стане ефективним лікувально-профілактичним засобом, спрямовуватиме на набуття життєво необхідних навичок збереження та зміцнення здоров'я наших дітей.

Рекомендуємо до заходів із навчання учнів загальноосвітніх навчальних закладів плаванню в регіонах залучати різноманітні місцеві ресурси: басейни дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладів, відвідування яких організовується для учнів і сусідніх шкіл; басейни дитячо-юнацьких спортивних шкіл, баз відпочинку, культурно-розважальних центрів; облаштування та використання громадських пляжів; використання, за сприятливих погодних умов, можливостей літніх пришкільних та оздоровчих таборів тощо.

Для навчання учнів плаванню розроблені відповідні навчальні програми, які мають гриф Міністерства, а саме:

- «Плавання» для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи (авт.: В.В. Деревянко, В.О. Сілкова);

- «Плавання» для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи (авт.: В.В. Деревянко, В.О. Сілкова);

- «Початкове навчання плаванню учнів загальноосвітніх навчальних закладів» (авт.: В.В. Деревянко, В.О. Сілкова).

У 2012-2013 навчальному році започатковано проведення учнівської олімпіади з фізичної культури. Усі етапи олімпіади пройшли успішно. Більшість районів області взяли активну участь у підготовці та проведенні районних та обласного етапу. У неофіційному заліку на обласному етапі перше місце виборов Костопільський район, друге – м. Рівне, третє – Рівненський район. Учениця Рівненського району виборола друге місце на Всеукраїнській олімпіаді в м. Харкові.

У зв'язку з цим рекомендуємо активізувати роботу щодо створення в навчальних закладах гуртків із поглибленим вивченням предмета «Фізична культура», підготовки учнівських науково-дослідних робіт із фізичної культури в рамках роботи Малої академії наук.

Варто наголосити, що відповідно до наказу Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 882 від 02.08.2012 р. «Про використання навчальної літератури у загальноосвітніх навчальних закладах», у загальноосвітніх навчальних закладах дозволено використовувати навчальні програми, підручники та навчально-методичні посібники, які мають гриф Міністерства або схвалені відповідною комісією Науково-методичної ради з питань освіти.

Зокрема для проведення гурткової роботи рекомендуємо «Збірник програм факультативної, гурткової та секційної роботи фізкультурно-спортивного і фізкультурно-оздоровчого напрямку» (Донецьк: Витоки, 2012. – Т.1-2), який схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки, молоді та спорту (лист № 14/18 Г-827 від 06.12.10, лист № 14/18 Г-844 від 28.12.10 та лист № 14/18 Г-461 від 25.06.11).