**Методичні рекомендації щодо вивчення**

**фізичної культури у 2013-2014 навчальному році**

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя. Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

У 2013-2014 навчальному році опанування змісту фізичної культури як базового предмета здійснюється за рекомендованими програмами, які мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України:

 – «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», 2006р.);

– «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 1-4 класи» (авт. В.І. Майєр, в-во «Ранок», 2006);

– «Фізична культура. 5-9 кл.» (авт.Т. Ю. Круцевич,В. В. Деревянко, С. М. Дятленко, 2012)

– «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 5-9 класи»
(авт. В.І. Майєр, В.В. Деревянко);

– «Фізична культура» для спеціальної медичної групи для учнів
10-11 класів (уклад. Бондарєв Ф.Ф., Дубовіс В.В. та ін.,1997).

– «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи» Рівень стандарту (за ред. С.М. Дятленка, в-во «Літера. ЛТД», 2011);

– «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10-11 класи» (авт. В.М. Єрмолова та ін.).

Окрім того, для використання в навчальному процесі Міністерством рекомендовані наступні програми:

– «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 1-4 класи» (авт. В.І. Майєр, в-во «Ранок», 2006);

**–** «Плавання» для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи (авт. В.В. Деревянко, В.О. Сілкова, в-во «Атол», 2006);

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

**–** «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 5-9 класи» (авт. В.І. Майєр, В.В. Деревянко, надрукована в посібнику «Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я», в-во «Літера. ЛТД», 2012);

**–** «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10-11 класи» (авт. В.М. Єрмолова та ін., в-во «Поліграфкнига», 2010).

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

– у 1-2-х класах – 3 год. на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки України від 10.06.2011 № 572);

– у 3-4-х класах – 3 год. на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки України від 29.11.2005 № 682);

– у 5-х класах – 3 год. на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 03.04.2012 № 409, зі змінами, внесеними наказом Міністерства освіти і науки України від 17.05.2013 [№ 551](http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/2703));

– у 6-7-х класах – 2,5 год. 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.);

– у 8-9-х класах – 3 год. на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки України від 05.02.2009 № 66);

– у 10-х – 2 години на тиждень (лист Міністерства освіти і науки України від 10.08.2010 № 1/9-543);

– у 11-х класах – 2 год. на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки України від 25.04.2001 № 342);

– у 10-х класах спортивного та військово-спортивного профілів – 5 год. на тиждень (лист Міністерства освіти і науки України від 10.08.2010 № 1/9-543);

– у 11-х класах спортивного профілю – 5 год. на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки України від 20.05.03. № 306).

**Для проведення факультативних занять, секцій (гуртків) рекомендуємо користуватись навчальними програмами:**

1.Програма факультативу (гуртка, секції) з фізичної культури «Спортивна боротьба» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Мельничук Ю.В., Леончук В.В.);

2.Програма спецкурсу «Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту» (авт. Аргунова Л.Л.);

3.Програма факультативу з фізичної культури «Пішоходний туризм» для загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Руденко О.В., Шиворов О.Ю.);

4.Програма курсу за вибором «Атлетична гімнастика» для учнів 10-11 класів (авт. Щур В.М., Щур Л.І.);

5.Програма факультативу (гуртка, секції) фізкультурно-оздоровчої спрямованості для 5-9 класів (авт. Філенко С.А.);

6.Комплексна фізкультурно-оздоровча програма «Сходинки здоров’я», система організації роботи з дітьми з послабленим станом здоров’я (авт. Клявда В.В, Ступенко Л.З., Гаспарян О.Л., Козодуб Н.В.);

7.Програма факультативу (гуртка, секції) «Баскетбол» для загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Левко І.В.);

8.Програма факультативу «Оздоровчо-пізнавальний туризм в початковій школі» для 4 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Величенко Г.В.);

9.Програма факультативу (гуртка, секції) «Настільний теніс» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Калінкін Ю.О.);

10.Програма факультативу (гуртка, секції) «Волейбол» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Кудрявець Д.С., Афіцька І.А., Маслова І.Ю., Швець Д.Г., Пасічник Н.О.);

11.Програма «Шахи» для закладів позашкільної освіти, загальноосвітніх навчальних закладів, палаців культури та творчості (авт. Вінниченко О.В., Коваль О.М., Тимошенко Л.В., Захарчук І.Р.).

12.Програма (гуртка, секції) «Футбол» для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Столітенко Є.В.).

 **Початкова школа**

У 2013-2014 навчальному році опанування змісту фізичної культури **у 1-2 класі** буде здійснюватися за програмою «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» (авт. Круцевич Т.Ю. та ін., 2011р.) інваріантної складової, яка розроблена на виконання Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 № 462, затверджена Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (наказ МОНмолодьспорту від 12.09.2011 № 1050 «Про навчальні програми для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів»).

Навчальна програма «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» (авт. Круцевич Т.Ю. та ін., 2011р.) розміщена на сайті МОНмолодьспорту України: [www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua) та Інституту інноваційних технологій і змісту освіти: [www.iitzo.gov.ua](http://www.iitzo.gov.ua).

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

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, програма дозволяє планувати комплексні уроки, які дають можливість включати в фізкультурне заняття різнопланові фізичні вправи, що підвищать зацікавленість та емоційний стан учнів.

Під час роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України з удосконалення навчальної програми з предмета «Фізична культура» були враховані основні вимоги до навчальних програм: **узгодженість зі стандартом галузі; придатність для всіх учнів; наступність; зручність користування.**

Виходячи із сучасних вимог до фізичного виховання учнів і вимог до навчальних програм, була здійснена спроба відійти від традиційної структури її побудови і запровадити новий підхід — розподіл навчального матеріалу за «школами», до кожної з яких увійшли вправи, споріднені за способом рухової діяльності, а саме:

• школа культури рухів;

• школа пересувань;

• школа м’яча;

• школа активного відпочинку (рекреації);

• школа сприяння розвитку фізичних здібностей.

Теоретичний матеріал, вміщений у програмі, тісно пов’язаний з практичним матеріалом, спрямований на виконання двох функцій: планування викладання, навчання учнів та визначення їх навчальних досягнень учнів.

У програмі враховано принцип ускладнення видів діяльності учнів (репродуктивна, продуктивна, творча); особливості психічних процесів молодших школярів; особливості діяльності учнів залежно від характеру знань, які засвоюються.

Програма передбачає реалізацію змісту предмета в обсязі трьох годин на тиждень. Вона не встановлює чітко визначеної кількості годин для вивчення тих чи інших розділів. Враховуючи рівень фізичної підготовленості учнів, їхні інтереси та здібності, стан спортивно-матеріальної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель самостійно визначає кількість годин на вивчення складових кожної «школи».

Виходячи з регіональних особливостей і умов навчання, на місцях допускається внесення змін і доповнень до змісту базової програми в обсязі не більше 20 % від загальної кількості годин. Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, уроки фізичної культури необхідно проводити на фоні позитивних емоцій учнів, творчо використовуючи для цього ігровий метод, музичний супровід, сучасні комп’ютерні технології тощо.

**Учні 3-4 класів** навчатимуться за програмою «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.).

Основною метою **фізичного виховання** в початковій школі є формування у школярів стійких мотивів і потреб відносно свого здоров’я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, комплексного розвитку здібностей і психічних якостей від народження, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

**Головними завданнями фізичного виховання в початковій школі є:**

• створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності дітей, досягнення ними достатнього рівня фізичної функціональної підготовки;

• сприяння соціальному, біологічному і психічному благополуччю учнів;

• удосконалення навичок базових рухових дій і використання їх у побуті та ігровій діяльності;

• розширення рухового досвіду молодших школярів;

• формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров’я;

• формування інтересу до використання фізичних вправ як важливих складових здорового способу життя;

• розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і здібностей від народження;

• формування практичних навичок відносно самостійних занять фізичними вправами і проведення активного відпочинку.

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

В учнів початкової школи формуються основні життєво-необхідні рухові дії. Тому важливою особливістю змісту навчальної програми з фізичної культури є вивчення рухливих і народних ігор, формування навичок самостійної їх організації і проведення. В міру зростання учнів поступово у змісті навчання акцент має зміщуватися на засвоєння ними основних рухових дій, фізичних вправ підвищеної координаційної складності з базових видів спорту, що входять до навчальної програми. На завершальному етапі початкової освіти засвоєння нового матеріалу має зосереджуватися уже на фрагментах рухової діяльності, цілісних комбінаціях та спортивних іграх за спрощеними правилами.

У зв’язку з тим, що в учнів початкових класів відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, формування різних систем організму, учителю необхідно враховувати, що саме в цьому віці найкраще розвиваються такі фізичні якості як швидкість, спритність, гнучкість і помірно — сила та витривалість.

Оцінювання навчальних досягнень учнів початкових класів у **2013-2014** навчальному році здійснюється відповідно до наказу Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 30.08.2011 № 996 «Орієнтовні вимоги до оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти з предметів інваріантної складової навчального плану» (додатки 1-12).

**Акцентуємо увагу на тому, що в наступному навчальному році навчальні досягнення учнів 1-2-х класів з предмету «Фізична культура» мають оцінюватись вербально**.

**Домашні завдання учням 1-4 класів не задаються** **і в журнал не записуються** (додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 11.09.07 № 1/9-532).

Усі учні 1-4-х класів, незалежно від результатів річного оцінювання, переводяться до наступного класу. Учні, які через поважні причини (хвороба, сімейні обставини) за результатами річного оцінювання мають початковий рівень навчальних досягнень, можуть бути, **як виняток**, залишені для повторного навчання у класі за рішенням педагогічної ради та за згодою батьків або осіб, які їх замінюють.

**Середня та старша школа**

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1392 «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти» у 2013/2014 навчальному році **5 класи** загальноосвітніх навчальних закладів перейдуть на навчання за новою програмою з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, яка розміщена на сайті Міністерства освіти і науки України [www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua) та має відповідний гриф. Для учнів 6-11-х класів чинними залишаються рекомендації 2012-2013 н.р.

Нова навчальна програма з фізичної культури спрямована на досягнення основної її мети в середній школі: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов’язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку.

Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 5 класах учні мають опанувати 4-6 варіативних модулів. На їх опанування відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Програми варіативних модулів розроблено на п’ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, потрібного для освоєння модуля.

Критеріями відбору навчальним закладом варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов’язковим письмовим опитуванням наприкінці попереднього навчального року (тобто, в кінці 4-го класу). Перед початком навчального року шкільне методичне об’єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в 5 класі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

– забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв’язків;

– забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;

– формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

– забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров’я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;

– використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров’я.

**Учні 6-11 класів** навчатимуться за програмою «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи» авт. Круцевич Т. Ю. та ін. (надрукована в посібнику «Фізична культура в школі. 5-11 класи. Для керівників закладів освіти, класних керівників, методистів та учителів фізичної культури, батьків», за ред. С.М. Дятленка, в-во «Літера. ЛТД», 2011р. та розміщена на офіційному сайті Міністерства mon.qov.ua).

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних або обов’язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов’язковим є включення засобів теоретичної і загально-фізичної підготовки, передбачених програмою для данного класу до кожного варіативного модуля.

При плануванні навчального матеріалу слід враховувати віково-статеві особливості учнів, їх інтереси, матеріально-технічну базу, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення.

У 6 класах учні мають опанувати 4-6 варіативних модулі, у 7-8 класах – 3-5, у 9 класі – 3-4 модулі, у 10-11 класах – 2-3 варіативних модулі. На опанування всіх модулів відводиться приблизно однакова кількість годин.

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 результатів навчальної діяльності вчитель фізичної культури має враховувати рівень особистих досягнень учня.

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

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.

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.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного варіативного модуля. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, вчитель має дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які, на момент прийняття нормативу, не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров’я.

2. Кожній заліковій вправі має передувати спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після ‒ відновлювальні вправи.

4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов’язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів.

 Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня: непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, тимчасове перебування в підготовчій групі не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

Оцінювання техніки виконання фізичних вправ, рівня засвоєння теоретико-методичних знань, виконання навчальних завдань під час уроку може здійснюватися як комплексно так і роздільно.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів.

У період з 01.09 до 01.10, з метою адаптації учнів до навантажень, на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Вивчення предмета у 10-11 класах загальноосвітніх навчальних закладах здійснюється окремо для дівчат і юнаків. Поділ класів на групи здійснюється згідно з наказом Міністерства освіти і науки України «Про затвердження нормативів наповнюваності груп дошкільних навчальних закладів (ясел-садків) компенсуючого типу, класів спеціальних загальноосвітніх шкіл (шкіл-інтернатів), груп продовженого дня і виховних груп загальноосвітніх навчальних закладів усіх типів та порядку поділу класів на групи при вивченні окремих предметів у загальноосвітніх навчальних закладах» від 20.02.2002 № 128. При наявності можливостей уроки фізичної культури в 5-9 класах також варто проводити для хлопців та дівчат окремо.

У 2013-2014 н.р. Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України планується проведення державної підсумкової атестації з предмету «Фізична культура» у 11 класах.

Відповідно до положення про державну підсумкову атестацію, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки від 18.02.2008 № 94 (зі змінами), учні 11 класу, які навчаються за спортивним профілем, складають державну підсумкову атестацію з фізичної культури як іспит з профільного предмета; учні 11 класу, які навчаються за іншими напрямами, можуть складати ДПА з фізичної культури, як іспит за вибором.

Відповідно до Закону України «Про загальну середню освіту», заклади охорони здоров'я, разом з органами управління освітою та органами охорони здоров'я, щорічно забезпечують безоплатний медичний огляд учнів (вихованців), моніторинг і корекцію стану здоров'я, проведення лікувально-профілактичних заходів у загальноосвітніх навчальних закладах незалежно від підпорядкування, типів і форм власності (стаття 22).

Постановою Кабінету Міністрів України від 08.12.09 року № 1318 «Про затвердження Порядку здійснення медичного обслуговування учнів загальноосвітніх навчальних закладів» передбачено, що обов'язкові медичні профілактичні огляди учнів навчальних закладів проводяться щороку медичними працівниками у присутності батьків або осіб, які їх замінюють, у лікувально-профілактичних закладах, крім учнів початкових класів, які проходять обов’язковий медичний профілактичний огляд у загальноосвітніх навчальних закладах у встановленому законодавством порядку. Довідку лікувально-профілактичного закладу про результати проведеного обов'язкового медичного профілактичного огляду батьки або особи, які їх замінюють, надають медичному працівникові навчального закладу.

Під час обов'язкових медичних профілактичних оглядів лікарі оглядають учнів та проводять обстеження, роблять висновок про стан їх здоров'я, визначають групу для занять фізичною культурою, дають рекомендації щодо додаткових обстежень, лікування (за наявності показань), профілактичних щеплень, режиму, харчування та здійснення інших заходів.

Узагальнена інформація про результати обов'язкових медичних профілактичних оглядів та загальний стан здоров'я учнів навчальних закладів щороку доводиться до відома педагогічного персоналу.

Інструкцією про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої спільним наказом Міністерства охорони здоров’я Українита Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674, передбачено, що медичний працівник навчального закладу, на підставі довідки про стан здоров’я, в якій визначається група для занять на уроках фізичної культури, здійснює розподіл всіх учнів на групи для занять фізичною культурою: основна, підготовча та спеціальна.

Заняття з кожною групою мають свої особливості (див. табл.). Їх врахування дозволить підвищити безпечність та ефективність занять, сприятиме покращенню фізичного розвитку школярів.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Назва медичної групи** | **Критерії віднесення учнів до груп** | **Характеристика фізичного навантаження** | **Примітка** |
| Основна група | Здорові діти та діти, які мають гармонічний, високий або середній рівень фізичного розвитку з високим або вище середнього рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи  | Фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини | Дозвіл лікаря щодо занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняття в спортивних секціях, танці, хореографія тощо), надається тільки після поглибленого обстеження |
| Підготовча група | Діти в реабілітаційному періоді після випадку гострої захворюваності, що не потребує курсу лікувальної фізкультури, з середнім рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи  | Поступове збільшення навантаження без здачі нормативів | Заборонено заняття в спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття у групах загально-фізичної підготовки або в домашніх умовах з метою ліквідації недоліків у фізичній підготовці (за індивідуальними комплекс-завданнями вправ, спрямованими на підвищення рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи та системи дихання, на зміцнення певної групи м’язів, на оволодіння певними руховими навичками або підвищення рівня їх виконання) |
| Спеціальнагрупа | Значні відхилення постійного чи тимчасового характеру в стані здоров’я, що не перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою.Рівень функціонально-резервних можливостей: низький або нижче середнього | Фізична підготовка проводиться за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилень | Заняття проводяться вчителем фізичної культури з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на уроках |

Правилами безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах, затвердженими наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521 та зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 9 серпня 2010 р. за № 651/17946, передбачено, що учні повинні бути присутніми на уроках з фізичної культури незалежно від рівня фізичного розвитку і групи для занять фізичною культурою, а також тимчасово звільнені від занять. Допустиме навантаження на уроці для тих учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної груп і відвідують уроки фізичної культури, встановлює вчитель фізичної культури спільно з рекомендаціями шкільного медичного працівника.

Окрім того, за наявності умов, для учнів спеціальних медичних груп організовуються два додаткових заняття, які проводить учитель фізичної культури. Таким учням можна виставляти поточну оцінку за знання і техніку виконання корегувальних вправ (за сприятливих для учня умов), а наприкінці тематичного оцінювання, навчального семестру (року) до класного журналу заноситься «зараховано».

Учні, які не пройшли медичного обстеження (рекомендованного додаткового обстеження), до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються, про що повинні бути поінформовані їхні батьки.

На заняттях з фізичної культури рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання учнів за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей.

Для оцінки ефективності уроку використовуються хронометражні спостереження, які дозволяють обчислити моторну щільність уроку та пульсометрію.

Показник моторної (рухової) щільності уроку розраховується за формулою:

МЩУ= сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів х 100 % .

 45

Так, наприклад, якщо за 45 хв. уроку загальна тривалість занять фізичними вправами однією дитиною становила 30 хв., то МЩУ становитиме:

30 хв. х 100% : 45 хв. = 66%

Показник моторної щільності має становити не менше 60%.

Одночасно з хронометражем складових частин уроку фізичного виховання у 2-3-х учнів різної статі, які обираються об’єктами спостереження за критеріями достатньої активності, дисциплінованості та середньої фізичної підготовленості, проводять пульсометрію. За стандартом підрахунок проводять протягом 10 с. Пульс вимірюють до початку занять, після ввідної частини уроку, після проведення загальних вправ, після рухової гри, після заключної частини уроку та через 3-5 хв. після закінчення уроку.

Графічне зображення кривої фізичного навантаження будується з дотриманням таких умов: по осі абсцис (по горизонталі) від вихідної точки відкладають час уроку із зазначенням його частин, по осі ординат (по вертикалі) – пульс за 1 хв., починаючи шкалу осі з вихідної точки «60». За умови правильної побудови уроку фізіологічна крива повинна мати двовершинну (або одновершинну) параболічну форму.

**Інтенсивність фізичного навантаження (ЧСС, уд./хв.)**

до 140 уд./хв. – **легке** фізичне навантаження;

141-160 уд./хв. – **середнє** фізичне навантаження;

більше 160 уд./хв. – **значне** фізичне навантаження;

ЧСС - частота серцевих скорочень.



**пульс(уд./хв.)**

Під час фізичних вправ слід враховувати основні зовнішні ознаки втоми, які слугують сигналом для відсторонення учнів від навантажень. Зовнішніми ознаками можуть бути:

**–** значне почервоніння шкіри;

**–** напружений вираз обличчя;

**–** виразна пітливість у верхній половині тіла;

**–** сильно прискорене, уривчасте дихання через рот;

**–** хитання, нетвердий крок;

**–** скарги на втому, біль у м’язах, серцебиття, задуху, шум у вухах, запаморочення;

**–** розсіяна увага (помилки при виконанні команд, нечітке їх виконання).

У розкладі навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі за умови, якщо температура повітря не нижче -8°С. Рішення про неможливість проведення занять з фізичної культури на відкритому повітрі, у зв'язку з несприятливими погодними умовами, виносять учителі фізичної культури (наказ МОН України від 01.06.2010 № 521«Про затвердження Правил безпеки життєдіяльності під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 9 серпня 2010 р. за № 651/17946).

Відповідно до вимог «Типового положення про навчання з питань охорони праці» в загальноосвітніх навчальних закладах з учнями обов'язково потрібно проводити відповідні інструктажі (вступний, первинний, позаплановий, цільовий) з безпеки життєдіяльності на заняттях з фізичної культури. Про проведення інструктажу робиться запис у відповідних журналах («Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці для учнів» та на сторінці предмету «Фізична культура» у класному журналі).

Варто наголосити, що відповідно до наказу Міністерства освіти і науки від 01.09.2009 № 806 «Про використання навчально-методичної літератури у загальноосвітніх навчальних закладах» у загальноосвітніх навчальних закладах дозволено використовувати навчальні програми, підручники та навчально-методичні посібники, які мають відповідний гриф Міністерства.

Методист з фізичної культури

Сумського ОІППО Д.В. Деменков