

БК 74.202

*Рекомендовано науково-методичною радою
Київського обласного інституту
післядипломної освіти педагогічних кадрів
(Протокол №5 від 25 червня 2009 р.)*

**Методичні рекомендації щодо організації та змісту
навчально-виховного процесу в закладах освіти
Київщини в 2009-2010 навчальному році / За заг. ред.
Н.І. Клокар. – Біла Церква: КОПОПК, 2009. – Ч.І. – 264 с.**

Освітня Київщина в умовах особливих наслідків кризи

У збірнику висвітлено особливості викладання предметів інваріантної частини навчального плану у загальноосвітніх навчальних закладах. Запропоновано сучасні підходи до організації та змісту навчально-виховного процесу з дітьми старшого дошкільного віку, у школі I ступеня. Представлено специфіку організації навчання дітей із особливими освітніми потребами в умовах закладів освіти інтернатного типу та загальноосвітніх навчальних закладів.

Збірник адресований педагогічним працівникам дошкільних, загальноосвітніх навчальних закладів, шкіл-інтернатів, працівникам районних (міських) методичних кабінетів, науково-педагогічним працівникам обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти.

© КОПОПК, 2009

Фізична культура

*Віктор Качуровський,
завідуючий навчально-методичним кабінетом
фізичної культури та ДП*

Типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів (наказ Міністерства освіти і науки України від 05.02.2009 №66) на вивчення предмета передбачено:

- у 5-7 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 класах – 3 год на тиждень;
- у 10-11 класах – 2 год на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки України від 25.04.2001 № 342);

- у 10-11 класах спортивного профілю – 5 год на тиждень (наказ МОН України від 20.05.03. № 306).

У 5-7 класах можливі наступні варіанти розподілу годин:

- перший: 1-й тиждень – 2 год;
2-й тиждень – 3 год (I і II семестри);
- другий: 1-й семестр – по 2 год на тиждень;
II-й семестр – по 3 год на тиждень (або навпаки);
- третій: під час вивчення навчального матеріалу з легкої атлетики та спортивних ігор, на стадіонах і спортивних майданчиках шкіл (перша та четверта чверті) – 3 год;
під час вивчення навчального матеріалу з гімнастики, спортивних ігор та ін., у спортивних залах шкіл (друга та третя чверті) – 2 год.

✓ З 2009/2010 навчального року у 5-9 класах планується запровадження нової навчальної програми з фізичної культури (авт. І.Ю.Круцевич та інші). Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їх інтересів, матеріально-технічної оснащеності навчального процесу* (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення.

Нова навчальна програма складається з двох інваріантних (обов'язкових) модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів: легка атлетика, гімнастика, плавання, футбол, баскетбол, гандбол, туризм, аеробіка, бадмінтон тощо. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України, бути оприлюдненими для загального користування. Таким чином кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається шляхом обов'язкового письмового опитування наприкінці попереднього навчального року. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання.

Варіативні модулі на протязі навчання у різних класах можуть змінюватися. Наприклад:

у 5 класі учні вивчають футбол (1 рік вивчення), волейбол (1 рік вивчення), легку атлетику (1 рік вивчення), плавання (1 рік вивчення) та лижну підготовку (1 рік вивчення);

у 6 класі учні вивчають футбол (2 рік вивчення), волейбол (2 рік вивчення), плавання (2 рік вивчення), легку атлетику (2 рік вивчення) та бадмінтон (1 рік вивчення);

у 7 класі учні вивчають футбол (3 рік вивчення), легку атлетику (3 рік вивчення), плавання (3 рік вивчення) та бадмінтон (2 рік вивчення);

у 8 класі учні вивчають футбол (4 рік вивчення), настільний теніс (1 рік вивчення), гімнастика (1 рік вивчення) та баскетбол (1 рік вивчення);

у 9 класі учні вивчають футбол (5 рік вивчення), гімнастику (2 рік вивчення) та баскетбол (2 рік вивчення).

У разі потреби, у 6-9 класах, у межах одного варіативного модуля, можна освоїти навчальний матеріал передбачений на два роки вивчення.

При освоєнні двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку коли вивчення модуля розпочинається не з 5-го класу – учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

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).
3. Виконання завдань вчителя під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

Звертаємо увагу, що оцінка за виконання нормативу не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

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

Під час складання контрольного нормативу, за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

При оцінюванні навчальних нормативів з фізичної підготовленості слід дотримуватись таких вимог:

1. Контрольні 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 передує 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.

Під час оцінювання 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 змаганнях всіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування „бонусних” балів. Наприклад, якщо учень (учениця) виконав (ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1-2 бали вищу за ту, яка передбачається контрольними навчальними нормативами.

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

Концепцією профільного навчання, затвердженою рішенням колегії Міністерства освіти і науки України від 25.09.2003 р. №10/12-2, передбачено упровадження допрофільного навчання. Відповідно до зазначеної Концепції допрофільна підготовка здійснюється у 8-9 класах з метою профільної орієнтації учнів.

Формами реалізації допрофільної підготовки навчальними закладами є: вивчення окремих предметів на диференційованій основі; упровадження профорієнтаційних курсів, курсів за вибором, позакласної та гурткової роботи відповідного напрямку.

Класи спортивного профілю навчаються за „Навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10-11 класи.”, рекомендованою Міністерством освіти і науки України (лист МОН України від 14.01.04 № 1/11-95).

Відповідно до вимог навчальної програми для спеціальної медичної групи (В.І.Майєр, В.В.Деревянко) за результатами поглибленого медичного огляду, на основі оцінки стану здоров'я і фізичного розвитку шкільним лікарем, на початку кожного навчального року складаються списки медичних груп, які потім узгоджуються з лікарями відповідних профільних спрямувань (ревматологом, ортопедом, хірургом, окулістом, лікарем лікувальної фізичної культури).

Фізичне виховання учнів спеціальної медичної групи включає:

1. Обов'язкове навчання з обмеженими навантаженнями на загальних уроках фізичної культури.
2. Навчання за окремою програмою в спеціальній медичній групі.
3. Зважений і узгоджений з лікарем і батьками режим дня, в тому числі і руховий.
4. Участь у заходах фізкультурно-оздоровчої спрямованості в режимі школи (участь у рухливих перервах, позакласній фізкультурно-масовій роботі (свята, екскурсії) за винятком участі в спортивних змаганнях.
5. Використовування природних та оздоровчих факторів (загартування, катання на ковзанах, лижах, плавання без переохолодження).
6. Володіння елементами самоконтролю за станом власного здоров'я під час самостійних занять.

Основною формою організації навчальної діяльності у спеціальній медичній групі, є індивідуальний підхід сумісний з груповим. Оздоровчі завдання вирішуються за рахунок диференціації методики (різні вихідні положення, ступені напруження, амплітуди рухів, дозування і та інше).

Педагогічні працівники мають право на вільний вибір форм, методів, засобів навчання, виявлення педагогічної ініціативи.

Списки учнів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, затверджуються наказом директора школи з вказівкою діагнозу захворювання і терміном перебування в ній. Також затверджуються розклад занять групи і прізвище вчителя (керівника групи), який має відповідну фахову підготовку. Група включає 12-15 учнів. На тиждень проводиться не менше 2-х занять у позакласний час по 45 хвилин. За несприятливих кліматичних умов (при температурі нижчій за 10 градусів і вітряній погоді) тривалість уроку скорочується до 35 хвилин, щоб запобігти переохолодженню.

Формування групи здійснюється з урахуванням віку та стану здоров'я. Можливе об'єднання в групу учнів з різними захворюваннями, тому що характер пристосування до фізичних навантажень й

особливо пристосування серцево-судинної і дихальної систем в багатьох відношеннях схожі.

Можливе й міжшкільне об'єднання учнів у спеціальну медичну групу. Ця інформація доводиться до відома учнів та їх батьків.

Учні спеціальної медичної групи повинні обов'язково займатися на загальних уроках фізичної культури у відповідному одязі та взутті. Вони беруть участь у підготовчій та заключній частинах уроків, закріплюють матеріал вивчений на заняттях в групі, а при стійкому покращенні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, психоемоційне навантаження (елементи змагань).

Знижені адаптаційно-захисні можливості організму учнів спеціальної медичної групи потребують тимчасового виключення деяких фізичних вправ за медичними показниками на силу, швидкість, витривалість, виконання темпових елементів акробатики, лазіння по канату, стрибків зі значними струсами тулуба.

Фізичні вправи прикладного й професійного спрямування не виключаються, але обов'язково виконуються з урахуванням пристосування організму учнів до подібних навантажень. Учні спеціальної медичної групи повинні бути під постійним лікарняно-педагогічним та батьківським контролем і обізнані з елементами самоконтролю за станом власного здоров'я.

Заняття з учнями спеціальної медичної групи мають наступний орієнтовно-структурний зміст:

1. Практичне виконання компонентів вправ оздоровчої спрямованості для корегування захворювання (виконання компонентів оздоровчої спрямованості) до – 13 хвилин (30%).
2. Комплекси дихальних вправ до – 10 хвилин (22%).
3. Навчальний матеріал відповідно до теми уроку за сприятливих для учнів умов згідно лікарняних показань – до 15 хвилин (33%).
4. Зняття психологічних і фізичних навантажень до – 7 хвилин (15 %).

Урок з учнями, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, слід **розпочинати** перевіркою самопочуття, показників частоти серцевих скорочень і дихання. Після повідомлення навчального змісту матеріалу за теоретичним компонентом, вивчаються або повторюються різновиди дихання (грудного, черевного і змішаного (повного)) та комплекс вправ оздоровчої спрямованості.

Виконання стройових вправ чергується з дихальними вправами, які поступово поєднуються із загальнорозвивальними, і виконуються в повільному темпі з поступовим підвищенням навантажень.

Використовуються вправи ритмопластики, вправи на поставу, на розслаблення. Необхідно використовувати метод варіативних (змінюючих) навантажень. При необхідності вибірково перевіряється виконання домашнього завдання.

Теоретичні знання повідомляються учням на кожному уроці згідно з навчальним матеріалом, а також відповідно до вимог техніки безпеки під час проведення занять.

В **основній частині** повторюються раніше вивчені рухи і учні знайомляться з більш складними фізичними вправами, передбаченими програмою. Комплексне спрямування вивчення навчального матеріалу повинна бути таким, щоб фізіологічна крива частоти серцевих скорочень мала багатoverшинний характер.

У **заключну частину** уроку включаються як повільна ходьба, так і вправи на увагу, розслаблення, які виконуються в повільному темпі для відносного відновлення роботи серцево-судинної і дихальної систем.

Після загального підсумку уроку задається домашнє завдання з його показом і дозуванням.

В організації роботи спеціальної медичної групи особливу увагу слід звернути на:

1. Форми роз'яснювальної роботи з батьками й учнями для усунення морально-психологічного бар'єру, який є одним із найвпливовіших факторів зниження потенційних можливостей учнів цієї категорії.
2. Покращення матеріально-технічного забезпечення роботи групи.
3. Дотримання вимог ДСанПІН 552008 – 01 при проведенні уроків з фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи.
4. Прийоми дійового впливу педагогічного колективу на поліпшення фізичного розвитку й стану здоров'я учнів.

Нагадуємо, що відповідно до критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти, основними видами оцінювання навчальних досягнень учнів є поточне та підсумкове (тематичне, семестрове, річне), державна підсумкова атестація. Звертаємо увагу, що під час семестрового оцінювання, слід враховувати динаміку особистих навчальних досягнень учня, важливість теми, тривалість її вивчення, складність змісту тощо.

Класний журнал є шкільним (державним, фінансовим) документом. Ведення його обов'язкове для кожного вчителя, який викладає в певному класі. Вчителі несуть особисту відповідальність за його стан.

Учитель фізичної культури зобов'язаний правильно вести шкільну документацію, у тому числі й класний журнал відповідно до Інструкції з ведення класного журналу учнів 5-11 (12 класів), затверджених

наказом Міністерства освіти і науки України від 03.06.2008 року №496.

До класного журналу з предмета „Фізична культура” виставляються наступні оцінки: поточні, корегуючі (у разі потреби), тематичні, семестрові, річні та підсумкові.

Варіанти заповнення класного журналу і приклади формування плану-конспекту уроку фізичної культури наведені в методичних рекомендаціях щодо організації та змісту навчально-виховного процесу у закладах освіти Київщини в 2008-2009 навчальному році (С. 190-192).

До класного журналу **обов'язково** слід записувати домашні завдання з фізичної культури. Завдання повинні бути реальними для виконання учнем у домашніх та інших умовах.

Наприкінці навчального року вчитель підбиває підсумки виконання навчальної програми.

Для поліпшення роботи, рекомендуємо користуватися **Робочим журналом учителя фізичної культури**, який містить такі бланки (макети):

- Загальні відомості про класи.
- Розклад уроків.
- Календарний план-графік розподілу навчального матеріалу на семестр.
- Умови виконання та зведений протокол комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості учнів.
- Облік проведення інструктажів правил безпеки на уроках фізичної культури.
- Облік навчальних досягнень учнів.

Однією з ефективних систем роботи навчального закладу, яка здатна реалізувати пріоритетні напрями освіти і виховання на сучасному етапі може бути олімпійська освіта. Це багаторівневий процес, складова частина загальної освіти, спрямована на задоволення різноманітних потреб населення з метою формування олімпійських ідеалів за допомогою спорту і культури. Це процес навчання і розвитку особистості відповідно до загальнолюдських моральних цінностей та ідеалів олімпізму.

Звертаємо увагу методичних працівників районів (міст), адміністрації загальноосвітніх навчальних закладів на те, що в організації гурткової та інших форм позакласної роботи: факультативів, групових та індивідуальних занять, слід використовувати навчальні програми і навчально-методичні видання, схвалені науково-методичною радою КОПОПК. Зазначаємо, що вчитель фізичної культури (сам або у співавторстві) може розробляти

програму для забезпечення варіативної складової навчального плану, після чого обов'язково подати її на розгляд науково-методичної ради інституту, за рішенням ради апробувати програму у навчальному закладі, далі – подати на затвердження відповідно до встановленого порядку: спецкурси, курси за вибором – в Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України, факультативи і гуртки – в КОПОПК. За бажанням автора, останні типи програм можуть також отримувати гриф МОН України.

Предмет „Фізична культура” належить до найбільш травмонебезпечних дисциплін у загальноосвітніх навчальних закладах. Тому вчителям потрібно особливу увагу звернути на безпеку життєдіяльності під час проведення занять.

Відповідно до Державних санітарних правил і норм влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу, Державних санітарних правил і норм ДсанПіН 5.5.2.008-01, у спортивному залі площею до 288 м² допускається одночасні заняття не більше ніж з одним класом.

Література

1. Концепція 12-річної загальної середньої освіти / Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2002. – № 2. – С. 2-22.
2. Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу, Державні санітарні правила і норми ДсанПіН 5.5.2.008-01 // Директор школи. – 2002. – № 38. – С. 8.
3. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів (12-річна школа). Фізична культура. 5-11 класи // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 2 – С. 9-22.
4. Національна Доктрина розвитку освіти (витяги) // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 14 – С. 6-7.
5. Основи здоров'я і фізична культура. Програма загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – Початкова школа. – 2001. – 112 с.
6. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10-11 класи // Фізичне виховання в школі. – 2004. – № 2 – С. 7-15.
7. Араф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. – К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.
8. Ареф'єва В.Г., Ермолова В.М., Качеров О.Б. Основи здоров'я і фізична культура. 4 клас. – К.: Просвіта, 2004. – 160 с.
9. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 384с.

10. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання школі. – К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.
11. Бех І. Сучасні психолого-педагогічні вимоги до уроку // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 4. – С. 6.
12. Борисенко А.Ф. Система фізичного виховання учнів початкових класів // Початкова школа. – 2001. – № 5. – С. 30-32.
13. Васьков Ю. Основні функції та мета шкільної фізичної культури // Завуч. – 2004. – № 8. – С. 9-11.
14. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Робочий журнал учителя. 5-11 класи. – Харків: Торсінг, 2004. – 144 с.
15. Вільчковський В.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів: Навчально-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
16. Волинець Ю.Й., Нижник М.В. Методичні рекомендації з питань безпеки життєдіяльності під час занять фізичними вправами та при проведенні спортивно-масових заходів в загальноосвітніх навчальних закладах – Харків: СПД ФО Співак Т.К., 2006. – 80 с.
17. Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Ващенко О.М. Дидактичний матеріал. Початкова школа // За заг. ред. О.В. Белікової. – Донецьк, 2004. – 120с.
18. Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Ващенко О.М., Операйло С.І. Оцінювання навчальних досягнень учнів. – Харків: Торсінг, 2004. – 64 с.
19. Заняття фізикокультурою та здоров'я: Мед.-пед. Моніторинг / Г.Презлята, А.Шпільчак. – К.: Вид-дім „Шкільний світ”, 2006. – 112 с.
20. Інструктивно-методичні рекомендації з питань безпеки життєдіяльності під час занять фізичною культурою та проведення спортивно-масових заходів у загальноосвітніх школах / Охорона праці та безпека життєдіяльності у загальноосвітніх навчальних закладах. Методичний збірник. – Ставище, 2002. – С. 78-86.
21. Качеров О.Б., Ареф'єв В.Г. Основи здоров'я і фізична культура. 2 клас. – К.: Просвіта, 2003. – 160 с.
22. Качеров О.Б., Ареф'єв В.Г. Основи здоров'я і фізична культура. 3 клас. – К.: Просвіта, 2003. – 160 с.
23. Качуровський В.С. Рекомендації щодо організації безпечних занять з атлетичної гімнастики // Інформаційно-методичний збірник головного управління освіти і науки Київської обласної державної адміністрації та Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів. – 2007. – № 5(79) – С. 31-38.
24. Книга вчителя фізичної культури / Упоряд. С.І. Операйло, А.І.Ільченко, В.М.Єрмолова, Л.І.Іванова. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.

25. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності //Фізичне виховання в школі. – 1999. – №1. – С. 47-50.
26. Робочий журнал учителя фізичної культури / Упор. В.С. Качуровський. – Біла Церква: КОІПОПК, 2004.
27. Уроки степ-аеробіки у школі: Методичні рекомендації щодо формування рухових якостей учнівської молоді / Укл. В.М. Завадич, А.П. Бабешко. – Луганськ: Знання, 2007. – 40 с.