

Методичні рекомендації про викладання фізичної культури у 2021/2022 навчальному році

Фізичне виховання – могутній засіб активного впливу на розвиток організму і вдосконалення його функцій.

Інваріантна складова Типових навчальних планів, 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.

Типовими освітніми програмами для закладів загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено:

Рівень стандарту: 5 – 9 класи – 3 години на тиждень;

10 – 11 класи – 3 години на тиждень.

Профільний рівень: 10 – 11 класи – 6 годин на тиждень.

Години фізичної культури передбачені усіма варіантами Типових навчальних планів і повинні фінансуватися та використовуватися в повному обсязі. Вони зазначаються в розкладі уроків, при цьому розклад уроків має 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.

Опанування змісту фізичної культури як базового навчального предмета здійснюється за навчальними програмами, що мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України. Структура програм є максимально інформативною для вчителя. Дана структура дає змогу вчителю більш об'єктивно оцінити досягнення учня.

У програмах чітко висвітлені знаннєвий, 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.

Оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюється відповідно до орієнтовних вимог до оцінювання, затверджених наказом МОН від 21.08.2013 №1222 «Про затвердження орієнтовних вимог оцінювання навчальних досягнень учнів із базових дисциплін у системі загальної середньої освіти».

Навчальні програми побудовані за модульною системою і містять інваріантну (обов'язкову) (теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка) та варіативну складову, яка складається з модулів. В *11 класі* на викладання навчального предмета рекомендується збільшити кількість модулів для опанування учнями до чотирьох.

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

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.

Належний стан фізичного виховання в школі можливий за активної участі в ньому адміністрації, класних керівників, учителів фізичної культури у тісному контакті з медпрацівником школи, інакше кажучи, за повноцінної співпраці педагогів та лікаря. Необхідно, щоб всі заходи з фізичного виховання проводилися з урахуванням фізичного стану і вікових особливостей учнів, при дотриманні всіх дидактичних методів. Учитель фізичної культури повинен постійно здійснювати контроль за станом виконання фізичних вправ учнями на уроці, їх дозування, правильність виконання та рівень фізичного навантаження.

На сучасному етапі розвитку закладу загальної середньої освіти значна увага приділяється впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення, що допоможе учням встановити зв'язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом.

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.

Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку. Не допускаються на уроки фізичної культури учні, які не пройшли медичного обстеження. Враховуючи загальнодержавні карантинні заходи, можуть бути доповнення щодо медичного обстеження учнів.

Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень обов'язково повинні бути 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 вказуються 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. Учитель має зробити так, щоб урок фізичної культури був не просто уроком, а подією, на яку хотілося бігти. Учні мають бути мотивовані не оцінкою, а результатом і своїм прогресом.

У попередні роки період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснювався, а заняття мали рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями. Рекомендуємо у 2021/2022 навчальному році збільшити період адаптації учнів до фізичних навантажень за рішенням педагогічної ради та наказом директора школи.

Необхідно максимально використовувати можливість проведення уроків фізичної культури на пришкольніх спортивних майданчиках, особливо у тих

зкладах 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 дотримуватися «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 у Міністерстві юстиції України 09 серпня 2010 р. за № 651/17946).

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 дистанційної роботи вчителя фізичної культури в умовах карантину.

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.

Вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників освітнього процесу: вчителів, учнів та батьків. Організувати якісне навчання з використанням цифрових технологій, надихати й мотивувати школярів, давати раду технічним проблемам виявилось зовсім не просто.

Для фахівців фізичної культури це досить складне завдання, тому що виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких психологічних та фізичних зусиль учнів.

Із метою залучення школярів до здорового способу життя, організації на уроках фізкультури нових видів спорту (петанк, фрізбі, workout, чирлідінг, хортинг та інших) проведено Всеукраїнський проєкт «Junior Z» для вчителів фізичної культури «Онлайн уроки з Junior Z».

Онлайн уроки містять вправи, які відповідають різним варіативним модулям навчальних програм з фізичної культури. Усе це дає змогу вчителям моделювати процес фізичного виховання максимально наближено до їх

календарних планів. За цим посиланням можна ознайомитись із 14 онлайн уроками фізичної культури: [youtube.com/channel/UCk_izXCN4_fP2OoRC-YoexQ?view_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCk_izXCN4_fP2OoRC-YoexQ?view_as=subscriber).

Міністерство цифрової трансформації підготувало для школярів освітній серіал із фізичної культури, що складається з 12 відеоуроків по 3 – 6 хвилин.

Теми уроків фізкультури охоплюють присідання та випади, планку, згинання-розгинання, біг на одному місці, йогу, стрибки, прес, набивання м'яча та багато іншого. Вам продемонструють, як смартфон може стати міні-тренером.

<https://osvita.diia.gov.ua/courses/digital-fizra>

Під час організації дистанційного навчання вчителю необхідно врахувати таке:

- 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.

Урахування місця проживання учнів (квартира, будинок, наявність власного подвір'я тощо).

Використання нестандартного обладнання для занять в домашніх умовах.

Забезпечення зворотного зв'язку з учнями та батьками.

Під час карантину ефективним буде проведення учнями самостійних занять фізичними вправами в умовах проживання школяра.

Ці заняття надають можливість оволодіти певними руховими уміннями та навичками, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій.

До основних форм самостійних занять належать:

ранкова гігієнічна гімнастика; фізичні вправи протягом дня;

виконання елементів спеціальної фізичної підготовки варіативних модулів навчальної програми «Фізична культура».

Ранкова гігієнічна гімнастика входить в розпорядок дня у ранковий час 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).

Під час складання комплексів та їх виконання рекомендується фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині чи в другій половині комплексу.

Кожну вправу слід починати в повільному темпі, з невеликою амплітудою рухів та поступовим її збільшенням. Між серіями із 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 із самомасажем і загартовуванням організму. Відразу після виконання комплексу рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук та виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

Фізичні вправи протягом дня попереджають стомлення, підтримують працездатність тощо. Вправи виконуються в перервах між заняттями з інших предметів.

Зазвичай це прості загальнорозвивальні 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 значною мірою від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного розвитку на досягнутому рівні достатньо займатися двічі на тиждень; для його підвищення – не менше трьох разів, а для досягнення помітних результатів – 4 – 5 разів на тиждень і більше.

Займатися фізичною культурою потрібно через 2 – 3 години після прийому їжі. Не рекомендуються фізичні навантаження вранці натщесерце, відразу після сну, а також пізно ввечері.

Тренувальні заняття, як правило, мають 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 простудних захворювань заняття потрібно негайно припинити, повідомити про погіршення самопочуття батькам дітей і звернутися до закладу охорони здоров'я.

Важливе питання для розбудови Нової української школи, перетворення закладів загальної середньої освіти на простір здоров'я, де діти не втрачають здоров'я, сидячи за партами і ведучи малорухливий спосіб життя, а навпаки – зміцнюють імунітет, гармонійно розвиваються, демонструють високий рівень рухової активності, фізично готуються до захисту своєї країни. Для досягнення цієї мети розроблено нову модель фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи закладів загальної середньої освіти «Від «Джуніор3» до здорового способу життя». Також розроблено і надано гриф модельній навчальній програмі з фізичної культури для 5 – 6 класів до нового Державного стандарту базової середньої освіти, яку цього року розпочнуть пілотувати і апробувати у 5 експериментальних класах НУШ. Основне завдання програми – здійснювати не спортивну підготовку учнів, а розвивати фізичні якості здобувачів освіти.