

Інструктивно-методичні рекомендації

Лист Міністерства № 1/9-454 від 09.06.2011 "Про особливості організації навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах у 2011/12 навчальному році"

Фізична культура

Одним із важливих компонентів усебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання. Збереження здоров'я дитини — найважливіша вимога до діяльності всіх інституцій і закладів, що займаються підростаючим поколінням. Особливо гострою ця вимога є до системи освіти, адже вона охоплює значний за часом відрізок людського життя, причому це період (від дошкільного віку до юності), коли людина найбільш вразлива.

Фізична культура в загальноосвітніх навчальних закладах має на меті збереження й зміцнення здоров'я учнів, розвиток рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя та надає учням можливість:

- створити цілісну уяву про вплив занять фізичною культурою на розвиток особистості, формування основних систем організму, попередження професійних захворювань і профілактику шкідливих звичок;
- підвищити фізичну підготовленість засобами сучасних фізкультурно-оздоровчих систем, оволодіти технікою основних рухових дій;
- набути навичок організації та методики проведення самостійних занять фізичною культурою.

Типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів у 2011/12 навчальному році на вивчення предмета

«Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено:

- у 1-4 класах — 3 години на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки України від 29.11.2005 р. № 682);
- у 5-7 класах — 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 вивчення двох іноземних мов — 2 год.) (наказ Міністерства освіти і науки України від 05.02.2009 р. № 66);
- у 8-9 класах — 3 години на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки України від 05.02.2009 р. № 66);
- у 10-11 класах — 2 години на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки від 27.08.2010 р. № 834);
- у 10-11 класах спортивного та військово-спортивного профілів — 5 годин на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки від 27.08.2010 р. № 834).

Під час складання розкладу занять на навчальний рік слід враховувати місцеві кліматичні умови, матеріальну базу навчального закладу освіти, кадрове забезпечення вчителями фізичної культури тощо. Можливі такі варіанти розподілу годин для 5–7 класів:

- перший варіант: 1-й тиждень — 2 години; 2-й тиждень — 3 години (I і II семестри);
- другий варіант: I семестр — по 2 години на тиждень; II семестр — по 3 години на тиждень (або навпаки).

У 2011/12 навчальному році опанування змісту фізичної культури як базового предмета

здійснюється за рекомендованими програмами, які мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України:

- «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» (авт. М. Д. Зубалій, В. В. Деревянко, О. М. Ла-кіза, В. Ф. Шегімага. – К.: Ранок, 2006);
- «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 1-4 класи» (авт. В. І. Майер. – К.: Ранок, 2006);
- «Плавання для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» (авт. В. В. Деревянко, В. О. Сілкова. – К.: Атол, 2006);
- «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–11 класи» (розміщена на офіційному сайті Міністерства mon.gov.ua, а також видрукувана 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. – К.: Літе-ра. ЛТД, 2011);
- «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. Майер, В. В. Деревянко);
- «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10-11 класи» (авт. В. М. Єрмолова та ін., сайт mon.gov.ua).

У початковій школі в процесі вивчення навчального предмета «Фізична культура» враховуються найсприятливіші вікові та анатомо-фізіологічні періоди розвитку організму учнів; розкривається значення занять фізичними вправами для здоров'я учнів; розвиваються основні фізичні якості та рухові здібності; формуються вміння і навички здорового способу життя, проведення корисного дозвілля та активного відпочинку; формуються знання, вміння і навички дотримання особистої гігієни, загартування організму, профілактики захворювань, запобігання травматизму, дотримання правил техніки безпеки; розвиваються вміння і навички використання фізичних вправ з метою запобігання порушення постави та зняття втоми учнів.

В учнів початкової школи, починаючи з першого класу, формуються основні життєво необхідні рухові дії. Тому важливою особливістю змісту навчальної програми з фізичної культури є вивчення рухливих і народних ігор, формування навичок їх самостійної 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 треба знати, що в цьому віці найкраще розвиваються такі фізичні якості, як швидкість, спритність, гнучкість і помірно — сила та витривалість. Тому уроки фізичної культури з учнями початкових класів рекомендуємо проводити фахівцю із фізичної культури і спорту або відповідно підготовленому вчителю початкової школи.

Програми з фізичної культури для учнів 5-11 класів характеризуються спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні

пришкільні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення. Матеріал програм з фізичної культури спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань на уроках фізичної культури.

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

Навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» містить 16 варіативних модулів: легка атлетика, гімнастика, баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, плавання, аеробіка, аквааеробіка, гирьовий спорт, лижний спорт, професійно-прикладна підготовка, настільний теніс, городки, туризм, бадмінтон.

Навчальна програма «Фізична культура. 10-11 класи» містить 10 варіативних модулів: легка атлетика, гімнастика, баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, гирьовий спорт, професійно-прикладна підготовка, настільний теніс, туризм.

Майже кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

Змістовне 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.

Перед початком навчального року протоколом шкільного методичного об'єднання затверджується план-графік розподілу варіативних модулів вивчення фізичної культури у кожному класі. У плані-графіку зазначаються варіативні модулі, які опановуватимуть учні, рік їх вивчення та кількість відведених на вивчення годин. Відлік року вивчення варіативного модуля за цією програмою розпочинається з 5 класу.

Критеріями відбору варіативних модулів є:

- наявність матеріально-технічної бази;
- регіональні спортивні традиції;
- кадрове забезпечення;
- бажання учнів.

Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання. Варіативні модулі протягом навчання у різних класах можуть змінюватися.

Відповідно до ст. 22 Закону України «Про загальну середню освіту» заклади 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.

Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку.

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.

При проведенні занять з 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 р. № 521, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 9 серпня 2010 р. № 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 техніки 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 предмета «Фізична культура» у класному журналі).

Оцінювання учнів, віднесених до основної групи, 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 і стан здоров'я.

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

Під час оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення учнів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів.

Учні 1-11 класів, які за результатами медичного огляду віднесені до підготовчої та спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки з фізичної культури, але виконують корегувальні вправи та вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. Крім 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 навчального семестру (року) до класного журналу заноситься «зараховано».

Вивчення предмета у 10-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів проводиться окремо для дівчат і юнаків. Поділ класу на групи здійснюється згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002 р. № 128 (Додаток 2). При наявності можливостей 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 систематично здійснювати візуальний контроль за самопочуттям учнів, технічним станом спортивного обладнання та інвентаря.

Для організації навчального процесу з фізичної культури рекомендуємо користуватися методичним посібником «Фізична культура в школі. 5-11 класи. Для керівників закладів освіти, класних керівників, методистів та учителів фізичної культури, батьків» за загальною редакцією С. М. Дятленка (К.: Літера ЛТД, 2011). Посібник містить нормативні документи (станом на 01.03.2011 р.) з фізичної культури; навчальну програму з фізичної культури для 5-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів та програми варіативних модулів; практичні поради фахівців щодо безпечного проведення занять з фізичної культури.

Для проведення факультативних занять, секцій (гуртків) рекомендуємо користуватися навчальними програмами, які розроблено у 2010/11 рр.:

1. Програма факультативу (гуртка, секції) з фізичної культури «Спортивна боротьба» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Ю. В. Мельничук, В. В. Леончук).
2. Програма спецкурсу «Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту»

- (авт. Л. Л. Аргунова).
3. Програма факультативу (гуртка) «Теніс» для загальноосвітніх навчальних закладів (авт. І. М. Гасанова, О. В. Настругова).
 4. Програма факультативу з фізичної культури «Пішохідний туризм» для загальноосвітніх навчальних закладів (авт. О. В. Руденко, О. Ю. Шиворов).
 5. Програма курсу за вибором «Атлетична гімнастика» для учнів 10-11 класів (авт. В. М. Щур, Л. І. Щур).
 6. Програма факультативу (гуртка, секції) фізкультурно-оздоровчої спрямованості для 5-9 класів (авт. С. А. Філенко).
 7. Комплексна фізкультурно-оздоровча програма «Сходинок здоров'я», система організації роботи з дітьми з послабленим станом здоров'я (авт. В. В. Клявда, Л. З. Ступенко, О. Л. Гаспарян, Н. В. Козодуб).
 8. Програма факультативу (гуртка, секції) «Баскетбол» для загальноосвітніх навчальних закладів (авт. І. В. Левко).
 9. Програма факультативу «Оздоровчо-пізнавальний туризм в початковій школі для 4 класів загальноосвітніх навчальних закладів» (авт. Г. В. Величенко).
 10. Програма факультативу (гуртка, секції) «Настільний теніс» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Ю. О. Калінкін).
 11. Програма факультативу (гуртка, секції) «Волейбол» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Д. С. Кудрявець, І. А. Афіцька, І. Ю. Маслова, Д. Г. Швець, Н. О. Пасічник).
 12. Програма «Шахи» для закладів позашкільної освіти, загальноосвітніх навчальних закладів, палаців культури та творчості (авт. О. В. Вінниченко, О. М. Коваль, Л. В. Тимошенко, І. Р. Захарчук).