

## ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛІ

Андрій МЕЛЬНИК

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** У статті визначено особливості планування уроків фізичної культури у школі. Сучасні програми з фізичної культури характеризуються спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного та кадрового забезпечення. Матеріал програм з фізичної культури спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань на уроках фізичної культури.

**Ключові слова:** навчальна програма, фізична культура, учні, школа, варіативні модулі, інваріативні модулі.

**Постановка проблеми:** розбудова української державності потребує нової системи навчання й виховання, яка б сприяла розвитку освіченої і творчої особистості. Процес реформування освіти залежить від різноманітних внутрішніх і зовнішніх чинників та відбувається на основі системності й інтегративності. Новий зміст виховання повинен обов'язково враховувати підвищення ролі гуманітарного потенціалу людини у спілкуванні з навколишнім світом, традиціями і звичаями рідного народу [4, 9, 11]

Важливі завдання в сучасній системі шкільної освіти покладаються на фізичну культуру. З одного боку, предмет "Фізична культура" є важливим чинником гуманізації виховання в школі, з другого – фізична культура безпосередньо пов'язана з фізичним розвитком та зміцненням здоров'я дітей [5, 6, 7].

Пріоритетне значення фізичної культури визначається Законом України "Про фізичну культуру і спорт" (2011), Цільовою комплексною програмою "Фізичне виховання – здоров'я нації" (1998), Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту в Україні (2008) та іншими нормативними документами. Відповідно до цих документів, фізичне виховання у школі має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення [1, 2, 3, 10].

Вжиті на державному рівні заходи суттєво не поліпшили фізичний стан школярів. Така ситуація потребує нових підходів до розв'язання оздоровчих, освітніх і виховних завдань у процесі фізичного виховання молодого покоління.

**Зв'язок роботи з науковими планами, програмами й темами:** наукову роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2004–2010 рр. за темою 3.11 «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів» (номер державної реєстрації – 0107U000771).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Необхідність оздоровчої спрямованості фізичного виховання в умовах сучасної школи викликана ситуацією, що склалася зі станом здоров'я учнів. Статистичні дані свідчать, що кількість здорових випускників шкіл становить від 5 до 25%. Близько 40% учнів мають хронічні захворювання [5, 6, 7].

Напрямок і зміст фізичного виховання школярів загальноосвітніх навчальних закладів регламентує державна програма. Водночас, на думку вчителів фізичного виховання та науковців, чинна програма не відповідає сучасним вимогам. Тому актуальним є питання вдосконалення структури і змісту шкільної програми з фізичної культури [10, 11].

У сучасній науковій і методичній літературі відсутні єдині підходи до розробки програм з фізичної культури. Пропонується враховувати регіональні особливості, теорію навчальної діяльності, продовжується дискусія щодо змісту програми та критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів. У науковій літературі [6, 7, 8, 9, 11] констатується, що сучасні програми

фізичної культури учнів повинні мати базову й варіативну частини. Водночас підходи науковців до змісту варіативної частини шкільної програми та її співвідношення з базовою досить різні.

Тому **метою** нашого дослідження є визначення особливостей побудови навчальних програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

**Методи дослідження.** Під час дослідження ми використовували: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних, документальних матеріалів та всевітньої інформаційної мережі Інтернет, педагогічні спостереження.

**Результати досліджень.** Типовими навчальними планами [10] для загальноосвітніх навчальних закладів у 2011/2012 навчальному році на вивчення предмета "Фізична культура" в інваріантній складовій передбачено:

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 вивченням двох іноземних мов – 2 год) (наказ Міністерства освіти і науки України від 05.02.2009 № 66);

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

– у 10–11 класах – 2 години на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки від 27.08.2010 № 834).

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

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України "Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти" години фізичної культури не враховуються при визначенні гранично допустимого навантаження учнів.

У 2011/2012 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. 5-11 класи (за ред. С.М. Дятленка, сайт [mon.gov.ua](http://mon.gov.ua), а також міститься в посібнику "Фізична культура в школі. 5-11 класи. Для керівників закладів освіти, класних керівників, методистів та учителів фізичної культури, батьків", в-во "Літера. ЛТД", 2011).

Програми з фізичної культури характеризуються спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до вікових-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення. Матеріал програм з фізичної культури спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань на уроках фізичної культури [4, 5, 6].

Навчальна програма "Фізична культура. 5–11 класи" для загальноосвітніх навчальних закладів побудована за модульною системою [10]. Вона складається з двох інваріантних 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.

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

Змістове наповнення предмета "Фізична культура" у 5–11 класах загальноосвітній навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є введення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля [7, 8, 10, 11].

Перед початком навчального року протоколом шкільного методичного об'єднання затверджується план-графік розподілу варіативних модулів вивчення фізичної культури в 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-го 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 впродовж навчання в різних класах можуть змінюватися.

Якісний рівень роботи з фізичного виховання в школі значною мірою залежить від планування. Усі документи планування навчально-виховного процесу з фізичної культури можна поділити на Державні документи і документацію, що складає вчитель фізичної культури.

Державні документи – типові навчальні плани, що зумовлюють кількість годин, призначених для на вивчення кожного навчального предмета, і навчальні програми з предмета.

До документації планування навчально-виховного процесу, яку складає вчитель фізичної культури, належать план фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів навчального закладу, графіки розподілу і вивчення навчального матеріалу, план-конспект уроку або групи уроків.

Річний план фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів загальноосвітнього навчального закладу можна скласти в такій послідовності:

1. Вивчити районний (міський) план спортивно-масових заходів серед учнів і на підставі цього календарного плану визначити, які заходи проводитимуться і в який термін.
2. Визначити періоди, які зайняті районними (міськими) змаганнями й вільні періоди.
3. Здійснити ефективний розподіл шкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів у вільні періоди із урахуванням загального річного плану роботи закладу освіти й терміну, потрібного для формування та підготовки відповідної команди до участі в районних (міських) змаганнях.

Під час складання річного плану розподілу навчального матеріалу доцільно дотримуватися наступного алгоритму:

1. Вивчити пояснювальну записку навчальної програми.
2. Проаналізувати зміст програмного матеріалу.
3. Урахувати кліматичні умови регіону і навчально-матеріальну базу навчального закладу.
4. Знати кількість тижнів (уроків) у кожному семестрі. Визначити, який модуль (тема) вивчатиметься в певному семестрі.
5. Скласти річний план розподілу навчального матеріалу із дотриманням:
  - а) по вертикалі: відповідність кількості годин, запланованих на вивчення навчального матеріалу кількості годин на фізичну культуру в семестрі; доцільність поєднання навчального матеріалу в кожному семестрі;
  - б) по горизонталі: відповідність запланованих на вивчення навчального матеріалу годин загальній кількості годин, відведених на кожний модуль (тему) на рік; доцільність вивчення матеріалу в певному семестрі.

План проходження навчального матеріалу укладається відповідно до річного плану розподілу навчального матеріалу у наступному рекомендованому порядку:

- встановити основні та допоміжні завдання на кожен урок із запланованих модулів (тем) навчальної програми;
- у колонці "Модуль (тема). Зміст навчального матеріалу" вказати модуль (тему), який (яка) вивчатиметься і, з наступного рядка почати виписувати відповідний навчальний матеріал (новий матеріал записується щоразу з нового рядка);
- у колонці "Номер уроку. Дата проведення" записати № уроку, дату його проведення в певному класі (висота колонки дозволяє зробити запис кількох класів однієї паралелі).

Під час планування проходження навчального матеріалу по горизонталі має бути до-тримано наступність засвоєння матеріалу, забезпечено випереджувальний розвиток фізичних якостей, поступове підвищення навантаження, періодичне повторення вивченого. По вертикалі – використання різноманітних засобів навчання, різнобічний вплив на опорно-руховий апарат, відповідність обсягу навчального матеріалу тривалості уроку.

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. Не допускати на уроках фізичної культури навантаження учнів, які не пройшли медичного обстеження.

У розкладі навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на свіжому повітрі.

Розподіл учнів на медичні групи здійснюється відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженою наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674.

Оцінювання учнів, зарахованих 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 та стан здоров'я.

Оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання. При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються особисті досягнення учнів упродовж 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.

Учні 1–11 класів, які за результатами медичного огляду належать 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. Окрім того, за наявності умов, для учнів спеціальних медичних груп організуються два додаткові заняття, які проводить учитель фізичної культури. Таким учням можна виставляти поточну оцінку за знання й техніку виконання корегувальних вправ (за сприятливих для учня умов), а наприкінці навчального семестру (року) у класному журналі ставиться "зараховано".

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 також обмежується виконання вправ з максимальною інтенсивністю

Поділ класу на групи дівчат і юнаків під час вивчення предмета в 10–11 класах загальноосвітніх навчальних закладах здійснюється згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002р. №128 (додаток 2). Якщо є можливість, то уроки фізичної культури в 5–9 класах слід проводити для хлопців та дівчат окремо.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Під час реалізації варіативної складової навчальних планів потрібно використовувати програми, навчальні та навчально-методичні посібники із спецкурсів і курсів за вибором, які мають гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (МОН України). В організації гурткової та інших форм поза-класної і позашкільної роботи (факультативів, групових та індивідуальних занять) також можливе використання навчальних програм і навчально-методичних видань, схвалених науково-методичною радою Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів.

Відповідно до "Інструкції з ведення класного журналу учнів 5–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів", затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від

03.06.08 №496, обов'язковому оцінюванню підлягають навчальні досягнення учнів з предметів інваріантної та варіативної складових робочого навчального плану закладу. Не підлягають обов'язковому оцінюванню навчальні досягнення учнів з факультативних, групових та індивідуальних занять, які фіксуються в окремому (спеціальному) журналі.

Ураховуючи це, при розподілі годин варіативної складової робочих навчальних планів рекомендуємо:

1. Збільшення годин на вивчення окремих предметів інваріантної складової здійснювати через упровадження поглибленого вивчення окремих предметів, спецкурсів, курсів за вибором, які забезпечені відповідними програмами з грифом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

2. Облік спецкурсів, курсів за вибором здійснювати на окремих сторінках класного журналу; при поглибленому вивченні предметів зазначені години заносити до класного журналу на сторінку відповідного предмета інваріантної складової. Облік факультативних, групових та індивідуальних занять фіксувати в окремому (спеціальному) журналі.

### Список літератури

1. 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.

2. Національна Доктрина розвитку освіти (витяги) // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 14. – С. 6–7.

3. Основи здоров'я і фізична культура. Програма загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи // Початкова школа. – 2001. – 112 с.

4. *Ареф'єв В. Г.* Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.

5. *Бех І.* Сучасні психолого-педагогічні вимоги до уроку / Бех І. // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 4. – С. 6.

6. *Васьков Ю.* Основні функції та мета шкільної фізичної культури / Васьков Ю. // Завуч. – 2004. – № 8. – С. 9–11.

7. *Волинець Ю. Й.* Методичні рекомендації з питань безпеки життєдіяльності під час занять фізичними вправами та при проведенні спортивно-масових заходів в загальноосвітніх навчальних закладах / Ю. Й. Волинець, М. В. Нижник – Х. : Співак Т. К., 2006. – 80 с.

8. *Качуровський В. С.* Рекомендації щодо організації безпечних занять з атлетичної гімнастики / В. С. Качуровський // 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.

9. Твій перший олімпійський пугівник / за ред. Булатової М. М. – К. : Олімпійська література, 2006.

10. Фізична культура в школі : 5-11 класи : методичний посібник / за ред. С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2011. – 368 с.

11. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2009. – Т. 1. – 382 с.

### ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Андрей МЕЛЬНИК

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** В данной статье определены особенности планирования уроков физической культуры в школе. Современные программы по физической культуре характеризуются направленностью на реализацию прин-

ципа вариативности, предусматривающий планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, их интересами, материально-техническим и кадровым обеспечением. Материал программ по физической культуре направлен на решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** учебная программа, физическая культура, ученики, школа, вариативные модули, инвариативные модули.

## FEATURES OF PLANNING LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN SCHOOL

Andriy MELNYK

*Lviv State University of Physical Culture*

**Annotation.** This paper identified features of educational programs in physical education for pupils. Applications of physical culture characterized by an orientation for the implementation of the principle of variability, which includes planning educational material according to age-sex characteristics of students, their interests, logistics and staffing. Material physical education programs aimed at addressing educational, recreational and educational objectives of physical education lessons.

**Key words:** curriculum, physical education, students, school, specific, modularly expandable modules invariativni modules.