

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**Соловей А.В.**

**ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ШКОЛЯРІВ**

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”**

Для студентів 3 курсу спеціальності 014 Середня освіта «Фізична  
культура»

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри теорії і методики  
фізичної культури

„31” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф \_\_\_\_\_ І.Р. Боднар

## ЛЕКЦІЯ № 16

### ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

#### План

1. Напрямки планування навчально-виховного процесу з ФВ.
2. Технологія планування та його функції.
3. Характеристика документів планування навчального процесу з ФВ, що складаються вчителем ФК.

#### Література

1. Фізична культура в школі: Навчальна програма для 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – Київ: Літера ЛТД, 2018. – 368с.
2. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фізичної культури загальноосвіт. навч. Закладів /В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, В.В. Дерев'яненко. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 208с.
3. Арєф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.

#### 1. Напрямки планування навчально-виховного процесу з ФВ.

План - це заздалегідь визначений порядок, послідовність здійснення накресленої на конкретний період програми (роботи) з вказівкою її мети, змісту, об'ємів, методів, матеріальних і фінансових засобів, термінів виховання. Тому функції педагогічного планування фізичного виховання полягають у передбаченні очікуваного результату і логічно-формалізованому "проектуванні" того як буде розгортатися процес фізичного виховання в конкретних умовах на основі загальних закономірностей.

Вся робота з фізичного виховання в школі чітко планується.

Розглянемо основні педагогічні вимоги щодо планування навчальної роботи, яке здійснюється вчителем перед початком навчального року.

Правильно спланувати процес фізичного виховання - це означає:

1. Передбачити умови, засоби і методи розв'язання задач навчання, виховання та зміцнення здоров'я учнів.
2. Знати і впровадити принципи планування, перспективності, конкретності, оперативності, наочності, систематичності, наступності і послідовності. Воно повинно бути не формальним, а науково педагогічним. Це означає, що вчитель повинен знати і враховувати усі фактори і умови, у яких відбувається учбово-виховний процес, які впливають на нього і які визначають результат взаємопов'язаної діяльності в системі "вчитель-учень".
3. Реальне планування вимагає добре побудованого обліку: попереднього,

поточного, оперативного і підсумкового.

4. Розробка планів починається не з пустого місця. Початком до дії слугують державні документи: учбовий план, який встановлює загальну кількість годин на предмет "фізична культура" і їх розподіл за роками навчання; державна програма "Основи здоров'я і фізична культура", яка визначає зміст занять і учбові нормативи для кожного класу, умовна сітка розподілу навчальних годин за елементами програмного матеріалу.
5. Значення форм робочої документації, яка є обов'язковою і яку вчитель повинен подавати під час контролю адміністрацією учбового процесу.
6. Досконале засвоєння технології розробки документів починаючи з постановки задач навчання, добору засобів для вирішення цих задач, вміло підібране дозування, визначення методів організації учнів, методів навчання.
7. Можливість використовувати право вчителя вносити конкретні (експериментально підтвержені) зміни в програму занять і форми документів.

Завдання фізичного виховання, визначені в програмах з фізичної культури, можуть бути успішно розв'язані лише за умови вдумливого і творчого планування навчально-виховної роботи, яке передбачає чітке визначення навчально-виховних задач на кожную чверть та на урок, добір та використання програмного матеріалу з урахуванням умов роботи школи, індивідуальних можливостей дітей, їх фізичної підготовленості та здоров'я.

Навчальний матеріал у програмах з фізичної культури подається за розділами та видами рухів. Програмою передбачено поступове, з класу в клас, підвищення вимог щодо рівня всебічної підготовки учнів. Для успішного засвоєння програмного матеріалу потрібний раціональний розподіл його за окремими періодами навчального року.

Планування – це складання методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання, це проникнення у сутність явищ і закономірностей фізичного виховання.

Процес планування можна уявити у вигляді ряду послідовних операцій. Планування завершується підсумковим контролем.

При складанні конкретних документів планування вчитель зобов'язаний дотримуватись ряду вимог:

1. забезпечувати можливість оперативного внесення коректив;
2. спиратися на загальні і методичні принципи фізичного виховання;
3. бути цілеспрямованим і перспективним;
4. бути реальним, конкретним і наочним.

Безпосередньо перед тим як взятися за складання планів, вчитель повинен виконати велику підготовчу роботу, що полягає у зборі необхідної інформації.

1. Визначається обсяг матеріалу який належить засвоїти учням.
2. Вивчається склад учнів, стан їхнього здоров'я, рівень знань, технічної і фізичної підготовленості.
3. Досліджується рівень роботи з фізичного виховання за попередні роки і стан матеріальної бази школи.
4. Знайомляться із загальним планом роботи школи з метою визначення

ставлення до фізичної культури керівництва й усього педколективу школи.

5. Вивчаються кліматичні умови та екологічний стан.
6. опрацьовується календар спотривно-масових заходів (для визначення почерговості проходження навчального матеріалу).
7. З'ясовуються загальні і спортивні традиції школи.
8. Формуються програми вивчення всіх рухових дій.

Планування навчально-виховного процесу з предмету фізична культура суттєво відрізняється по своєму змісту від планування по інших навчальних предметах. Це обумовлено специфікою навчання руховим діям і необхідністю поруч з рішенням освітніх та виховних задач цілеспрямовано впливати на фізичний розвиток учнів.

Процес планування фізичного виховання знаходить своє відображення в конкретних документах планування: державних і тих, що складає безпосередньо сам вчитель.

Правильно виконане планування повинно відповідати наступним вимогами:

1. забезпечувати можливість оперативного внесення коректив;
2. спиратися на загальні і методичні принципи ФВ;
3. бути цілеспрямованим і перспективним;
4. бути реальним;
5. бути конкретним;
6. бути наочним.

Планування полягає в передбаченні і "проектуванні" всіх факторів, які обумовлюють фізичне виховання як системи.

Засвоєння будь-якої нової вправи не повинно починатися з нуля, а з попередньої роботи над серіями спрямованих навчальних завдань по засвоєнню вихідних, проміжних і кінцевих положень засвоєння деяких підвідних вправ, які систематизовані у вигляді "Програм вивчення рухових дій". Програми вивчення - це система навчальних завдань, які мають структурну подібність.

При систематичному плануванні недопустимо замикати процес навчання і тренування тільки на уроках фізичної культури. Успіх гарантується добре обгрунтованим зв'язком усіх форм занять: урочних та позаурочних. Спроба поєднати всі форми рухової активності в єдиному документі перспективного планування фізичного виховання в школі зроблена Л.П.Метвеєвим \1991\.. Ми розглянемо урочні і позаурочні форми фізичного виховання в наступному питанні лекції.

Здійснення реального планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання в загальноосвітній школі з врахуванням принципу систематичного підходу потребує наступних знань:

- 1) вікові динаміки розвитку різних рухових якостей;
- 2) рекомендації по об'єму і інтенсивності допустимих фізичних навантажень для учнів різних класів;
- 3) норми рухової активності по віковим групам;

- 4) загального режиму для школяра і місцю в ньому рухового режиму \різних форм занять фізичними вправами\;
- 5) механізмів засвоєння знань, формування рухових вмінь і навичок, технології розвитку рухових якостей;
- 6) методів організації навчально-виховного процесу, методів навчання, методів виховання;
- 7) приблизних норм дозування різних вправ: в уроці, в системі уроків;
- 8) види контролю та критерії успішності, тестів фізичного розвитку і фізичної підготовленості

## **2. Технологія планування та його функції.**

Всі документи планування ФВ в школі поділяються на 2 групи: державні документи і документи, що складаються самим вчителем.

До державних документів планування ФВ відносяться:

навчальний план (що зумовлює кількість годин, відведених на предмет "фізична культура".)

навчальна програма (базові, регіональні, авторські)

Комплексна базова навчальна програма вміщує навчальний матеріал, який учні можуть засвоїти впродовж навчального року, а також контрольні нормативи, покликані оцінити ступінь засвоєння матеріалу. Вони подаються у наступних рубриках:

- a) теоретико-методичні відомості;
- b) навички, вміння, розвиток рухових якостей;
- c) навчальні нормативи для засвоєння навичок і вмінь, розвитку рухових якостей.

В рубриці " теоретико-методичні відомості " даються загальнотеоретичні положення про значення ФК, вплив заняття фізичними вправами на організм, виховання особистості школяра, пропонується методика самостійних занять, тощо. В рубриці "Навички, вміння, розвиток рухових якостей" вказані навички, вміння по окремих розділах програмного матеріалу.

В рубриці розробок - навчальні нормативи для засвоєння навичок, умінь, розвитку фізичних вправ, вказані нормативи в контрольних вправах. Крім того, вказані загальні вимоги до учнів, що закінчили загальноосвітню школу 1, 2 або 3 ступеня.

## **3. Характеристика документів планування навчального процесу з ФВ, що складаються вчителем ФК.**

Згідно діючої державної програми з ФВ школярів обов'язковими для вчителя є календарний план на півріччя та план-конспект уроку.

Документи планування, які складаються вчителем:

Річний графік навчально-виховної роботи - перспективне планування.

Робочий план на чверть - етапне планування.

План-конспект уроку - оперативне планування.



Легка атлетика	5																		IV четв. -----																								
Футбол	8	II або III четверть навчання техніці																																									
Плавання	2	або I або IV, при наявності басейну II і III четверть																																									
Комплексний тест	12	кожна чверть-2 години (2 уроки)																						IV чверть - 6 годин (6 уроків)										1	1								
		IV чверть - 6 годин (6 уроків)										1	1																														

Робочий план. На основі Графіку розподілу і проходження навчального матеріалу складається "Робочий план" на рік (за четвертями навчального року). В ньому конкретизуються навчально-виховні завдання кожної чверті і деталізуються засоби фізичної культури, визначається послідовність запровадження і поєднання їх при проведенні уроків. У цих планах докладніше ніж у річних (графічних) визначається вивчення фізичних вправ за "системою уроків", підбираються підготовчі та підвідні вправи. Основа розподілу програмного матеріалу за "системами уроків" полягає у передбаченні необхідної кількості уроків на засвоєння техніки вправи.

При плануванні систем уроків обов'язково враховується реалізація дидактичних принципів навчання (послідовність, доступність, систематичність).

Організація уроків за системами сприяє більш ефективній підготовці вчителя до кожного уроку, дає йому змогу конкретизувати завдання, визначити засоби та методи, що найефективніше сприятимуть формуванню та вдосконаленню рухових навичок.

У "робочому плані" учитель розподіляє матеріал для розвитку рухливих якостей, рухливі ігри, домашні завдання. Необхідно спланувати, коли (на якому уроці) будуть прийматися контрольні нормативи.

Для складання можна рекомендувати форми: графічна і поурочна, об'ємна. Враховуючи те, що державною програмою рекомендовано складати план-конспект на групу або "систему уроків" то виникає потреба при складанні "робочого плану" використовувати поурочну форму його написання. (Наочний матеріал).

Слід зауважити, що багато вчителів-практиків починають у своїй роботі використовувати "Навчаючі програми рухової дії або план конспект на систему уроків". Послідовність у її розробці.

- Назва вправи.
- Кількість (серія) уроків.
- Техніка виконання вправи.
- Вихідне і кінцеве положення.
- Частини, елементи техніки.
- Підготовчі вправи для розвитку рухових якостей за принципом "допоміжної дії".
- Підвідні вправи (фонові дії) схожі за технікою виконання.
- Послідовність навчання.
- Вміння учня оцінювати свої дії (критерії)
- Оцінка вчителя (критерії).

- Навчальні завдання на кожен урок серії, методика організації учнів.

У системі планування робочий план виконує функцію методичного забезпечення. Об'єктом планування є не тільки основні вправи, передбачені навчальною програмою, а і відповідні підготовчі, підвідні і контрольні вправи та допоміжні завдання. Виняткова увага приділяється так званим наскрізним вправам \використовуються в усіх класах\.

В робочому плані знаходять своє відображення етап навчання, його тривалість в системі уроків, періоди повторень, точний термін контрольних перевірок, місце домашніх завдань.

В практиці роботи вчителів використовуються наступні форми цього основного документу: об'ємний робочий план, поурочний \календарний\ робочий план, робочий план-графік. Робочий план також складається для паралелі класів.

Методичне забезпечення системного планування.

Графік розподілу і проходження навчального матеріалу.

Робочий план.

Навчаючі програми рухової дії.

Загально розвиваючі вправи для різних класів з врахуванням видів уроків, для розвитку рухових якостей, вправи ранкової гімнастики, фізкультурних пауз, гімнастики до занять.

Комплекси вправ для домашніх завдань

Картки-завдання для проведення рухливих ігор, естафет.

Тези бесід та теми розділу: "Теоретико-методичні знання".

Програми занять атлетизмом

Програми ППФП.

План-конспект уроку- найбільш конкретний план роботи вчителя, відноситься до оперативного планування. Він завершує систему планування і виконує в ній організаційну функцію. Конспект розробляється на основі безпосередньої підготовки вчителя до уроків. Він містить конкретні завдання, які повинен вчитель розв'язати на даному уроці з врахуванням рівня підготовленості учнів, в ньому послідовно записуються вправи, що підлягають вивченню на уроці, теоретичні відомості і навчання. В конспекті знаходять відображення дозування фізичних вправ, методи і прийоми роботи вчителя, шляхи взаємодії педагога і учнів і інші питання.

Технології розробки цього документу планування присвячується окреме практичне заняття.

Державна програма ФВ школярів потребує наявності у навчально-виховних закладах документів планування позакласних занять фізичною культурою і спортом:

- загальношкільний річний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів календар спортивно-масових заходів;
- положення про внутрішньошкільні змагання.