

УДК 796+373.1-053.5

## ОСОБЛИВОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Ігор БАКІКО, Ольга КАСАРДА

*Луцький державний технічний університет*

**Анотація.** У статті розглядається особливості експериментальної програми з фізичної культури для школярів загальноосвітніх шкіл, в змісті якої поєднані базова і варіативна частини.

**Ключові слова:** здоров'я, фізична культура, програма, урок, фізична підготовленість.

**Актуальність.** Пріоритетне значення фізичної культури визначається Законом України “Про фізичну культуру і спорт”, Цільовою комплексною програмою “Фізичне виховання – здоров'я нації”, Доктриною розвитку фізичної культури і спорту в Україні та іншими нормативними документами. Відповідно до цих документів фізичне виховання у школі має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і 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.

На думку науковців [1, 2, 3] дана мета досягається через реалізацію програмного матеріалу, в якому поряд із базовою виділяється час на варіативну частину програми, яка пропонується від умов регіону, школи, кадрового забезпечення, наявних запитів та інтересів учнів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Напрямок і зміст фізичного виховання школярів загальноосвітніх навчальних закладів регламентується державною програмою. Водночас, на думку вчителів фізичного виховання та науковців, чинна програма не відповідає сучасним вимогам (Булатова М.М., Литвин О.Т., Присяжнюк С., Столітенко В.В., Воробей Г.В.). Тому актуальним є питання вдосконалення структури і змісту шкільної програми з фізичної культури.

**Мета роботи** полягала в розробці експериментальної програми з фізичної культури для школярів загальноосвітніх шкіл, в змісті якої були б поєднані базова і варіативна частини.

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити базову частину шкільної програми з фізичної культури.
2. Розробити варіативну частину програми для школярів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і змісту шкільних програм з фізичної культури.

**Результати досліджень та їх обговорення.** У загальноосвітній школі фізична культура є базовою галуззю освіти. Таке положення цієї галузі зумовлено тим, що вона закладає основи фізичного та духовного здоров'я, на базі якого тільки й можливий всебічний, гармонійний розвиток особистості.

Спираючись на результати власних досліджень, нами була розроблена експериментальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладах. Програма базується на основних вимогах до змісту фізичного виховання учнів, який подано в державній програмі (Київ, 2004). Водночас експериментальна програма складається з двох частин: базової і варіативної.

Програма предмета “Фізична культура” складається з пояснювальної записки та наступних розділів:

I. Навчальний пріоритетний матеріал (базова частина програми), який включає теоретико-методичні знання, вміння і навички з окремих видів рухової діяльності та контрольні навчальні нормативи і вимоги;

II. Орієнтовні комплексні тести оцінювання стану фізичної підготовленості (для перевідних класів) та обов’язкові (для випускних класів);

III. Навчальний пріоритетний матеріал (варіативна частина програми), який включає теоретико-методичні знання, вміння і навички з окремих видів рухової діяльності;

IV. Додатки:

1) ознайомлення з фізичними вправи та видами спорту, які увійшли до варіативної частини програми;

2) критерії оцінювання результатів за показниками теоретичної підготовленості;

3) критерії оцінювання техніки виконання рухових вправ;

4) тести для оцінювання теоретичної підготовленості;

5) орієнтовний перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

Основними темами для учнів є рухливі та народні ігри, гімнастика, ритмічна гімнастика, легка атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, плавання, туризм, кросова та лижна (ковзанярська) підготовка, атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, аква-, степ-, слайд-аеробіка, водне поло, велоспорт, бадмінтон, теніс, хокей, городки, спортивне орієнтування, роуп-скіпінг, шахи, шашки, орієнтовні комплексні тести, теоретичні знання з основ здорового способу життя, самоконтролю, санітарно-гігієнічних та організаційно-методичних знань.

Програма не встановлює чітко визначеної кількості годин для проходження тих чи інших тем, але під час планування зобов’язує вчителя найбільшу частину часу приділяти навчанню і засвоєнню пріоритетного матеріалу (базова частина програми), враховуючи місцеві умови проведення уроків та найсприятливіші вікові періоди у розвитку фізичних якостей учнів (табл. 1). Матеріал програми розрахований на три і більше обов’язкових уроки на тиждень. Учитель залежно від умов проведення уроків, наявності спортивного обладнання та інвентарю, фізичної підготовленості учнів кожного класу, може змінювати кількість годин, відведених для вивчення певних тем.

З метою визначення динаміки фізичної підготовленості учнів виконують вправи орієнтовних та обов’язкових комплексних тестів. Вони складаються з вправ, які визначають рівень розвитку основних фізичних якостей: швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності і швидкісно-силових якостей.

Теоретичну підготовку можна оцінювати на кожному занятті, або здачею тестів для визначення рівня теоретичних знань на окремому уроці. Матеріал спеціальних знань в кожній віковій групі розподілений за трьома темами (основ здорового способу життя, самоконтролю, санітарно-гігієнічних та організаційно-методичних знань). Кожна тема включає чотири питання. Учень повинен виявити певний рівень знань, вибравши із наданих відповідей, правильну. Правильна відповідь оцінюється в один бал. Максимальна сума балів, яку учень може набрати у цьому виді випробувань, становить 12 балів. Використовуючи між предметні зв’язки, даний вид тестування доцільно проводити на уроках інформатики, застосовуючи комп’ютерне обладнання. Можливі й інші форми організації даного виду тестування.

Для визначення рівня засвоєння навчального матеріалу у таких видах рухової діяльності як згинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба із положення лежачи, підтягування на перекладині у висі (у висі лежачи), “човниковий” біг 4 x 9 м, стрибок у довжину з місця, біг (на витривалість) треба мати вихідні дані, які визначають шляхом моніторингу на початку навчального року. Моніторинг здійснюється тричі протягом навчального року – у вересні, січні та травні з метою визначення динаміки фізичної підготовленості учнів.

Результати, досягнуті учнями протягом навчального року з окремих видів, що увійшли до моніторингу, не оцінюються, і є орієнтирами для подальшої корекції роботи учнів для вдосконалення рівня власної фізичної підготовленості й дають вчителю можливість вносити корективи з метою ефективного використання різних форм і методів навчання.

Таблиця 1

**Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами та елементами програмного матеріалу для загальноосвітніх шкіл**

№ з/п	Теми та елементи	Класи											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Для шкіл з басейном і спортзалом</b>													
1.	Теоретико-методичні знання	На всіх уроках											
2.	Рухливі та народні ігри	15	13	12	6	4	3	3	3	3	2	2	2
3.	Гімнастика	8	8	8	7	6	6	5	6	6	6	6	6
4.	Ритмічна гімнастика	7	7	7	6	6	6	5	6	6	6	5	5
5.	Основні поняття та елементи спортивних ігор. Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол)	7	7	8	12	12	11	11	11	11	11	11	11
6.	Легка атлетика	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12
7.	Плавання	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
8.	Аква-аеробіка	10	10	10	8	7	8	8	7	4	5	5	3
9.	Водне поло					4	5	7	6	8	9	9	9
10.	Кросова та лижна (ковзанярська) підготовка	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2
11.	Туризм				4	4	4	4	4	3			
12.	Атлетизм, загальна і спеціальна фіз. підготовка										6	7	6
13.	ППФП									3			3
14.	Вправи комплексних тестів для оцінювання стану фізичної підготовленості	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	Всього:	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
<b>Для шкіл зі спортзалом</b>													
№ з/п	Теми та елементи	Класи											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Теоретико-методичні знання	На всіх уроках											
2.	Рухливі та народні ігри	15	15	15	10	4	4	4	4	2	2	2	2
3.	Гімнастика	14	14	14	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4.	Ритмічна гімнастика	13	13	13	11	10	10	10	10	10	10	8	8
5.	Степ-аеробіка, слайд-аеробіка	8	8	8	10	6	6	6	6	6	6	4	4
6.	Основні поняття та елементи спортивних ігор. Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, бадмінтон, теніс, хокей)	15	15	15	15	27	27	27	27	27	36	36	36
7.	Легка атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
8.	Спортивне орієнтування				5	4	4	4	4	4			

9.	Кросова та лижна (ковзанярська) підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2
10.	Туризм				4	4	4	4	4	3			
11.	Атлетизм, загальна і спеціальна фіз. підготовка										3	7	3
12.	ППФП									4			4
13.	Вправи комплексних тестів для оцінювання стану фізичної підготовленості	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	Всього:	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
<b>Для шкіл без спортзалу і басейна</b>													
№ з/п	Теми та елементи	Класи											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Теоретико-методичні знання	На всіх уроках											
2.	Рухливі та народні ігри	28	21	9	7	6	4	4	2	1	1	1	1
3.	Роуп-скіпінг	5	5	5	5	5	4	4	2	2	2	2	2
4.	Степ-аеробіка, слайд-аеробіка	5	5	5	5	5	4	4	2	2	2	2	2
5.	Ритмічна гімнастика	13	13	13	10	10	8	8	6	4	4	4	1
6.	Основні поняття та елементи спортивних ігор. Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, городки, бадмінтон, теніс, хокей)	10	17	30	32	33	33	33	37	37	37	37	37
7.	Легка атлетика	13	13	13	13	13	21	22	25	25	28	29	29
8.	Кросова та лижна (ковзанярська) підготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
9.	Туризм				3	3	2	1	1	1	1	1	1
10.	ППФП									3			3
11.	Шахи-шашки	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2
12.	Вправи комплексних тестів для оцінювання стану фізичної підготовленості	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	Всього:	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105

### Висновок

Експериментальна програма фізичної культури в школі складається з двох частин: базової і варіативної. Базова частина програми включає освоєння традиційних видів – рухливі і народні ігри, гімнастику, спортивні ігри, легку атлетичку, плавання. Варіативна частина визначається вчителем. Рекомендувати у варіативній частині можна виконання ритмічної гімнастики, степ-, слайд-, аква-аеробіку, водне поло, бадмінтон, теніс, хокей, городки, лижну та ковзанярську підготовку, спортивне орієнтування, велоспорт, роуп-скіпінг, атлетизм, шахи-шашки. Співвідношення базової і варіативної частин за часом складає в молодшому шкільному віці – 70×30%; в середньому – 60×40%; у старшому – 50×50%. Варіативна частина програми враховує матеріальну базу шкіл (наявність спортивного залу і басейну). В основу варіативної частини програми лягли оздоровчі фізичні вправи та нетрадиційні види спорту. Великого значення надається різноманітним фізичним вправам, які підвищують інтерес та мотивацію учнів до фізичного виховання.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці експериментальної шкільної програми із фізичної культури для спеціальних медичних груп.

### Список літератури

1. Булатова М.М., Литвин О.Т. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3-9.
2. Круцевич Т. Основні напрями вдосконалення програм фізичного виховання школярів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 20-27.
3. Шандригось В. До проблеми змісту шкільних програм фізичного виховання // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. – Тернопіль, 2000. – С. 62-65.

## ОСОБЕННОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Игорь БАКИКО, Ольга КАСАРДА

*Луцкий государственный технический университет*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности экспериментальной программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ, в содержании которой совмещается базовая и вариативная части.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, программа, урок, физическая подготовленность.

## FEATURES OF EXPERIMENTAL PHYSICAL TRAINING PROGRAM FOR PUPILS OF SECONDARY SCHOOLS

Igor BAKIKO, Olga CASARDA

*Lutsk State Technical University*

**Abstract.** The article deals with some features of experimental physical training program for pupils of secondary schools. The correlation of the basic and varied parts is also found in the program's content.

**Key words:** health, physical culture, program, lesson, physical preparedness.