ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 4-5
ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання”
для студентів ІІІ курсу факультету фізичної реабілітації

Виконавець:
доцент кафедри ТіМФВ
Ярошик М.Я.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол № ___ від „___” _____ 20__ року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., професор Ю.В. Петришин

ЗМІСТ

1. Практичні аспекти організації та проведення сучасного уроку ФК в школі.
2. Аналіз навчальних програм з предмету „Фізична культура”.
3. Особливості методики проведення уроків фізичної культури з учнями шкільного віку.

1. Практичні аспекти організації та проведення сучасного уроку ФК.

Досягнення мети фізичного виховання залежить від ефективності проведення кожного заняття. Для забезпечення цілеспрямованої діяльності вчителя і учнів, сприятливої робочої обстановки і дисципліни на занятті педагогу необхідна ретельна підготовка.

Належна підготовка вчителя до уроків – запорука успішного їх проведення. **Підготовка вчителя до уроку включає два етапи**: попередній і безпосередній.

Етап попередньої підготовки здійснюється до початку навчального року і передбачає аналіз результатів роботи за минулий рік, виявлення позитивних моментів та прорахунків, пошук шляхів їх усунення та планування діяльності на наступний рік.

На цьому етапі учитель уважно знайомиться з програмним матеріалом, продумує послідовність його вивчення. Багато уваги приділяє плануванню програмного матеріалу відповідно до конкретних умов школи і кліматичних умов.

У процесі підготовки до уроків вчитель знайомиться з методичною літературою, досвідом інших педагогів і все найкраще використовує у своїй роботі.

Мета цього етапу полягає у створенні системи спрямування учнів на досягнення конкретних результатів та раціональному розміщенні засобів ФВ протягом року. Водночас, на першому етапі формується система закріплення вивчених вправ шляхом періодичного повторення та систематичної самостійної роботи школярів.

Безпосередній етап полягає у підготовці вчителя до конкретного уроку, плануванні його змісту, організації, матеріального і методичного забезпечення.

Технологія безпосередньої підготовки вчителя до уроку передбачає послідовне виконання ним низки дій.

1.Конкретизація і уточнення завдань уроку (вчителю необхідно врахувати підсумки попередніх уроків і у зв'язку з цим вирішити, який матеріал повторити, а який вивчити; визначити конкретні завдання уроку, які повинні бути сформульовані чітко і ясно).

2.Добір засобів для вирішення відповідних завдань.

3.Здійснення організаційно-методичного забезпечення (забезпечити санітарно-гігієнічні умови уроку; підібрати методи, методичні прийоми і форми організації діяльності учнів на уроці; визначити місця розміщення і маршрути переміщення залом; заздалегідь вирішити, де під час уроку буде знаходитися учитель при проведенні вправ, як він буде спостерігати за уроком і керувати учнями, способи встановлення і прибирання снарядів; роздавання і збирання інвентарю; попередження травм).

4. Здійснення матеріального забезпечення уроку (інвентар і місце для занять – на майданчику або в закритому приміщенні.). У цьому плані робота здійснюється у трьох напрямках:

- вдосконалення, оновлення і створення відповідного матеріалу для чергового уроку;
- підготовка наявних приладів, інвентаря і обладнання;
- створення умов для проведення наступної серії уроків.

5. Здійснення рухової підготовки до уроку. Це пов'язано з необхідністю підтримувати належну спортивну форму (вміти показати вправу). Перед уроком педагогу слід спробувати виконати нові підготовчі та підвідні вправи, бути готовим виконати або проімітувати виконання вправ, запланованих на наступний урок.

Особливо в перші роки роботи вчитель повинен багато працювати над удосконаленням міміки, жестів, формуванням навичок страхування, проведення і надання фізичної допомоги учням під час виконання ними вправ.

6. Забезпечення теоретичної і мовної підготовки (вчитель повинен мати ґрунтовні знання, які йому належить передавати учням, досконало опанувати

мову і методику повідомлення теоретичних відомостей, щоб не знизити рухову активність учнів. Встановити у пам'яті ту інформацію, котру необхідно довести до відома учнів, визначити її місце на уроці і форму повідомлення).

7.Забезпечення належного зовнішнього вигляду і психологічного стану вчителя, який повинен бути взірцем для дітей (у відповідному костюмі, чистим, охайним. Діти сприймають особу педагога такою, якою її бачать).

8. Здійснення якісного страхування учнів (вчителеві слід передбачити заходи, що оберігають від падінь, ударів і зіткнень, шляхом відповідного розміщення обладнання та інвентаря, використання гімнастичних матів та ін.).

9. Забезпечення по можливості музичного супроводу заняття (музика на уроках підвищує емоції, покращує настрій, сприяє кращому ритмічному виконанню різних вправ, є одним з елементів естетичного виховання учнів).

10. Забезпечення організації роботи помічників учителя і школярів, звільнених від уроків.

11.Визначення змісту домашніх завдань для забезпечення підготовки до наступного уроку.

При підготовці до уроку вчитель вирішує питання, пов'язані з фізичним навантаженням. Вчитель визначає обсяг вправ та їх інтенсивність. Не можна допускати перевантаження учнів. Разом з тим не слід обмежуватися і надто слабким навантаженням, так як тоді вплив фізичних вправ на організм буде недостатнім. Вплив фізичного навантаження на організм учнів визначають за показниками ЧСС та зовнішніми ознаками втоми.

Фізичне навантаження на уроці регулюється:

а) зміною кількості вправ та ігор;

б) різною кількістю повторень вправ;

в) збільшенням або зменшенням часу, відведеного на виконання вправ;

г) застосуванням різного темпу виконання;

д) збільшенням або зменшенням амплітуди рухів;

е) ускладненням або спрощенням виконання вправ;

ж) застосуванням у вправах різних предметів.

Інтенсивність фізичного навантаження (ЧСС, уд./хв.) до 140 уд./хв. – легке фізичне навантаження; 141 – 160 уд./хв. – середнє фізичне навантаження; більше 160 уд./хв. – значне фізичне навантаження.

У процесі здійснення названих технологічних операцій, тобто підготовки до уроку, вчитель робить різні записи, помітки, рисунки, схеми, оформляючи їх у вигляді конспекту.

Плани уроків за формою записи можуть бути різними, але в кожному повинні відображатися: дата і номер уроку, завдання, місце проведення, обладнання та інвентар, зміст, дозування. Як правило, при плануванні змісту уроку передбачається організаційно-методичні вказівки або примітки.

Дітям, також як і вчителю, слід ретельно готуватися до майбутніх уроків. Суть їхньої підготовки полягає у виконані домашніх завдань і у підготовці спортивної форми, готовності виконувати доручення вчителя пов’язані з підготовкою обладнання, інвентаря, організацією уроку і т.д.

Успіх заняття визначається вже у процесі підготовки до нього. Проте не варто забувати, що конкретна ситуація не завжди може бути передбачена, а це, у свою чергу, викликає потребу перебудувати урок у процесі його проведення. Оцінити ситуацію, що склалась на уроці, і творчо змоделювати її допомагають учительська майстерність, практичний досвід.

Рекомендації щодо організації і проведення підготовчої частини уроку:

– організувати учнів і психологічно спрямувати їх на свідоме розв’язання передбачених на урок завдань, емоційно підготувати їх до продуктивної праці;

– підвести школярів до оволодіння вправами певного характеру і складності (ігровими, легкоатлетичними, гімнастичними і ін.);

– функціонально підготувати організм учнів до виконання інтенсивніших і складніших вправ;

– сприяти формуванню правильної постави, виховувати спритність, швидкість і вміння управляти руховою діяльністю.

Підготовча частина, що проводиться ігровим методом, теж повинна бути чітко спрямована на підготовку організму учнів до наступної роботи, піднесення емоційного стану. Завдяки включенню в ігри та ігрові завдання

цілеспрямованих рухових дій домагаються закріплення матеріалу і розвитку спритності.

Рекомендації щодо організації і проведення основної частини уроку:

– набуття учнями знань, умінь і навичок виконувати фізичні вправи за планом уроку;

– навчання учнів самостійно займатися фізичними вправами;

– формування правильної постави учнів у процесі виконання складних вправ;

– розвиток фізичних якостей;

– сприяння моральному і естетичному вихованню, зміцненню волі учнів;

– піднесення рівня спортивних досягнень дітей.

Названі завдання визначають зміст і особливість проведення основної частини уроку.

Рекомендації щодо організації і проведення заключної частини уроку:

– головне завдання підвести підсумків уроку, здійснити оцінку учителем діяльності учнів та самооцінку учнів.

– підсумовуючи урок необхідно націлити школярів на наступний урок, дати завдання додому, перевірити виконання попередніх завдань та виставити оцінки.

Завдання додому, як і його перевірку, можна здійснювати протягом усього уроку, але нагадати про нього варто перед закінченням уроку.

Отже, заключну частину доцільно розглядати як момент зв’язку між досягнутим і наступною роботою.

Фізичне виховання учнів – багатогранний процес, що не обмежується лише уроками фізичної культури. Над удосконаленням виконання фізичних вправ, що вивчалися на уроці, а також для розвитку необхідних фізичних якостей учні самостійно працюють вдома. Виконання домашніх завдань з фізичної культури передбачено програмою, де подано орієнтовні вправи. Щоб самостійна робота вдома принесла більшу користь учневі, вчитель дає учням консультації, методичні вказівки, систематично пояснює, де, коли і як краще виконати задані додому вправи, обов’язково зазначає строк і орієнтовну

кількість повторень по днях (залежно від вправи). Домашні завдання можуть бути загальними і індивідуальними. Вони мають бути посильними й доступними учням, але й в міру важкими, щоб учням було цікаво виконувати їх. Учитель планує домашні завдання заздалегідь і обов'язково вносить до плану-конспекту уроку. Регулярна перевірка домашніх завдань є частиною обліку успішності учнів, вона допомагає вчителеві об'єктивно оцінити знання, вміння та навички учнів. До виконання учнями домашніх завдань слід залучити їхніх батьків. На батьківських зборах треба ознайомити батьків з основними питаннями фізичного виховання дітей, розповісти про режим дня школяра, його значення для правильного фізичного розвитку і здоров'я дітей. Під час бесід з батьками необхідно підкреслити важливість їхнього особистого прикладу у виконанні ранкової гігієнічної гімнастики, ходьбі на лижах, катанні на ковзанах та ін.

Урок загалом – це частка певної системи уроків, а повноцінний урок – це урок, який виконав свої завдання в межах даної системи.

2. Аналіз навчальних програм з предмету „Фізична культура".

Навчальна дисципліна «Фізична культура» – самостійна галузь діяльності і викладається у загальноосвітніх навчальних закладах як окремий предмет.

Інваріантна частина Типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні, і є однаковою для всіх загальноосвітніх навчальних закладів незалежно від підпорядкування та форми власності.

Зміст фізичного виховання у ЗОШ визначається державними програмами з фізичної культури, у яких визначені загальні стратегічні **напрямки роботи учителя фізичної культури**, які конкретизуються на кожному етапі освіти, а саме:

- 1-4 класи – виховання бажання систематично займатись фізичними вправами та навчити дітей самостійно виконувати найпростіші рухові дії, ігрові вправи, правила безпеки;

- 5-9 класи – навчити слідкувати за станом здоров'я і фізичного розвитку та виконувати необхідні гігієнічні вимоги, оволодіти знаннями, навичками і уміннями та свідомо виконувати фізичні вправи;

- 10-11 класи – навчити аналізувати стан фізичної підготовленості та самостійно займатися розвитком фізичних якостей і домогтися покращення особистих результатів у одному з видів спорту.

Основним документом, на основі якого здійснюється вивчення предмета «Фізична культура» є навчальна програма. Для планування роботи з учнями **1-4 класів** Міністерством освіти і науки України рекомендовано базову навчальну програму «Фізична культура 1-4 класи загальноосвітніх навчальних закладів (навчаємо граючись)» (авторський колектив Т.Ю. Круцевич, В.М. Єрмолова,Л.І. Іванова, О.Д. Кривчикова, Г.Г. Смоліус). Базова програма визначає мінімальний рівень фізкультурної освіти, яку держава зобов'язується забезпечити всім учням незалежно від типу і форми власності навчально-виховного закладу, в якому вони навчаються.

Змістом предмету „Фізична культура" у початковій школі є рухова активність із загальнорозвивальною спрямованістю. Він спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: ***соціальних*** (здатність до співробітництва, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), ***мотиваційних*** (формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах) та ***функціональних*** (здатність до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється.

Основними компонентами змісту предмету „Фізична культура" є:

- ***інформаційний,*** що поєднує в собі знання про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмету на пріоритетний розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, основні умови і способи його збереження та зміцнення ;
- ***операційний,*** що поєднує в собі підходи до засвоєння учнями цінностей фізичної культури, визначає орієнтацію практичних методик на розвиток пізнавальної і творчої активності школярів та реалізацію диференційованого підходу;
- ***мотиваційний,*** що поєднує в собі знання основ збереження й зміцнення здоров'я, створення умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, задоволення соціально-значущих і особистісно-орієнтованих потреб.

Навчальна програма виконує одночасно дві функції: є критерієм для планування навчання, і водночас, критерієм для оцінки навчальних досягнень учнів.

У програмі вимоги викладені у певній послідовності з урахуванням ускладнення видів діяльності учнів (репродуктивна, продуктивна, творча); особливостей психічних процесів; особливостей діяльності учня залежно від характеру знань, які засвоюються. Зважаючи на це, державні вимоги задекларовані за мірою ускладнення: «називає», «розпізнає», «пояснює», «характеризує», «виконує», «використовує», «володіє», «дотримується».

Програма акцентована на розвиток навичок мислення, міжособистісних відносин, творчої співпраці всіх учасників навчально-виховного процесу і покликана сприяти системним реформам національної освіти, процесам її інтеграції до європейського та всесвітнього освітнього простору.

Програма предмету „Фізична культура" складається з пояснювальної записки і таких розділів:

І. Теоретико-методичні знання.

ІІ. Способи рухової діяльності (школа культури рухів з елементами гімнастики; школа пересувань; школа м'яча; школа стрибків; школа активного відпочинку (рекреації); школа розвитку фізичних якостей; школа постави).

ІІІ. Додатки (використання бальної оцінки в системі педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів; система оцінювання фізичної підготовленості школярів 7-10 років; лист контролю фізичної підготовленості учня; критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з предмета «Фізична культура»; тестові завдання для оцінювання теоретичних знань учнів 2-4 класів; орієнтовний перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів; умови виконання вправ для визначення резервних можливостей учнів; інформація для вчителя фізкультури щодо олімпійської тематики).

На відміну від попередніх, у цій програмі навчальний матеріал розподілений не за видами спорту, а за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності.

До школи культури рухів увійшли вправи основної гімнастики, стройові вправи і команди, елементи акробатики, вправи корегувальної спрямованості та ті, що пов'язані із незвичним положенням тіла у просторі.

До школи пересувань увійшли життєзабезпечуючі способи пересувань: ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелізання, пересування на лижах та ковзанах, плавання. У разі відсутності умов для проведення лижної, ковзанярської підготовки або плавання, навчальні години використовуються для вивчення інших складових програми.

Школа м'яча включає вправи з малим і великим м'ячем. Пропоновані вправи дозволять школярам в подальшому оволодіти навичками метань та основами спортивних ігор: волейболу, гандболу, баскетболу, футболу тощо.

Школа стрибків об'єднує види стрибків: зі скакалкою, стрибки у глибину, висоту, довжину, опорні стрибки.

До школи активного відпочинку (рекреації) увійшли рухливі й народні ігри, які систематизовані за відповідними «школами». Крім того, ця «школа» містить основи туризму. Всі компоненти цього розділу спрямовані на формування в учнів умінь і навичок, які вони можуть використовувати під час активного відпочинку.

У школі розвитку фізичних здібностей запропоновано вправи, що систематизовані за ознаками функціональної дії для розвитку певних фізичних здібностей.

Школа постави спрямована на формування стереотипу правильної постави. Виховання відчуття правильної постави досягається за умови багаторазового повторення правильного положення тіла з різних вихідних положеннях та під час пересування.

До школи постави увійшли вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобно-м'язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів.

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, програма дозволяє планувати комплексні уроки, які дають можливість включати в урок різнопланові фізичні вправи, що підвищать зацікавленість та емоційний стан учнів.

Навчати молодших школярів руховим діям доцільно, застосовуючи переважно ігровий метод. Це сприятиме створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Теоретичний матеріал тісно пов'язаний із практичним. Він передбачає формування в учнів основ знань про особисту гігієну, загартування, самоконтроль, організацію найпростіших форм самостійних занять фізичними вправами, історію та сьогодення олімпійського руху. Планування теоретичного матеріалу може здійснюватись як на самостійні теоретичні уроки так і вивчатись у процесі уроків фізичної культури.

У кінці кожної «школи» надаються орієнтовні навчальні нормативи й вимоги. У таблицях контрольних навчальних нормативів і вимог із деяких видів випробувань з'являється поняття «норма». Поняття „норма" характеризує належний („безпечний") рівень фізичного здоров'я.

З метою визначення вихідних даних (вересень-жовтень) та динаміки фізичної підготовленості учнів проводиться визначення їх резервних можливостей за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей:

- швидкості – біг до 30 м (залежно від віку і статі);
- витривалості – біг, спортивна ходьба або змішане пересування на довгі дистанції (залежно від віку і статі);
- гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи ;
- сили – підтягування у висі та у висі лежачи;
- спритності – „човниковий" біг 4 х 9 м з перенесенням предмета;
- швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця.

Визначення резервних можливостей учнів рекомендується здійснювати декілька разів протягом навчального року. Види діяльності та час для його проведення вчитель обирає з врахуванням пори року, матеріально-спортивної бази школи. Наведені вище види вправ можуть бути доповнені іншими вправами (на розгляд учителя).

Результати, досягнуті учнями протягом навчального року під час визначення їхніх резервних можливостей ***не оцінюються.*** Вони є орієнтирами для подальшої корекції роботи учнів для вдосконалення рівня власної фізичної підготовленості й дають учителю можливість вносити корективи з метою ефективного використання різних форм і методів навчання.

Для контролю фізичної підготовленості школярів можна використовувати індекси фізичної підготовленості та листок фізичної підготовленості, який вкладається в щоденник (Додаток 1, 3). Для цього на кожного учня заводиться лист контролю фізичної підготовленості, до якого тричі на рік вносяться результати вимірів довжини, маси тіла та рухових тестів, кількість випадків захворювань протягом року та відвідування занять фізичною культурою і спортом у позаурочний час. Якщо учень не виконує біг на витривалість, або не має можливості визначити силу кисті (динамометрія), то фізична підготовленість розраховується за трьома тестами (стрибок у довжину з місця, біг 30 м, проба Руф'є).

Оцінку індексів здійснюють за 12-бальною шкалою (Додаток 2).

Відповідно до завдань навчальної програми, підвищення мотивації учнів до самовдосконалення, підхід до оцінювання рівня їхніх навчальних досягнень базується на використанні основних характеристик фізично освіченої особистості, якими необхідно керуватися під час виставлення тематичних, семестрових та річної оцінки:

№ п/п	Компонент оцінювання	% в оцінці рівня навчальних досягнень	Спосіб оцінювання
1.	Ставлення до уроків, відвідування, участь, підготовленість до уроку	10 %	Спостереження вчителя
2.	Навички і вміння, визначені навчальною програмою, вміння застосовувати їх в ігрових ситуаціях	20 %	Об'єктивне тестування, спостереження вчителя, самооцінювання (починаючи з 3 класу)
3.	Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість)	20 %	Моніторинг
4.	Особистий прогрес учня у показниках фізичної підготовленості	20 %	Моніторинг
5.	Знання та їх застосування на практиці (основні поняття, визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо)	15 %	Спостереження вчителя, самооцінювання (починаючи з 3 класу), тестування
6.	Поведінка: соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та у позаурочних заходах	15 %	Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, самооцінювання (починаючи з 3 класу)
	ВСЬОГО:	100 %	

Оцінювання навчальних досягнень учнів 1-4 класу здійснюється вербально. Навчальні нормативи і вимоги, представлені у програмі для першого класу, слугують тільки орієнтиром для вчителів і батьків, а також дозволяють вносити корективи у подальшу роботу.

Програма передбачає реалізацію змісту обсягом трьох годин на тиждень. У ній не подається точна кількість годин на вивчення тих чи інших розділів. Враховуючи рівень фізичної підготовленості учнів, їх інтереси та здібності, стан матеріально-спортивної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель самостійно виділяє певну кількість годин на вивчення складових кожної «школи».

Зважаючи на регіональні особливості й умови навчання на місцях, в реалізацію змісту базової програми допускається внесення змін і доповнень обсягом не більше 20–30 % від загальної кількості годин.

За результатами медичного огляду школярі тимчасово розподіляються на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи. Всі вони відвідують обов'язкові уроки, але виконують загально-розвивальні й коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням (індивідуальний підхід) та ті, які їм не протипоказані. Крім цього, для учнів спеціальної медичної групи організуються 2 обов'язкові додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготовлений учитель. Оцінювання навчальних досягнень цих учнів здійснюється відповідно до вимог навчальної програми з фізичної культури для учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Згідно рекомендацій Міністерства освіти і науки України з 2011 року для планування роботи з фізичної культури у **5-11 класах** слід використовувати нову програму «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи (за ред. С.М. Дятленка). Навчальною програмою передбачено 2,5 години занять на тиждень для учнів 5-7 класів, 3 години – для 8-9 класів, 2 години – для 10-11 класів.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу та кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів. Варіативні модулі представлені різними видами спорту чи фізкультурної діяльності.

Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Таким чином кількість варіативних модулів з часом має зростати. На сьогодні до навчальної програми включені такі варіативні модулі: баскетбол, волейбол, бадмінтон, аеробіка, городки,

аквааеробіка, лижна підготовка, плавання, настільний теніс, лижна підготовка, туризм, гандбол, гімнастика, легка атлетика, футбол, гирьовий спорт, професійно-прикладна фізична підготовка.

З переліку модулів навчальний заклад самостійно формує змістове наповнення предмета „Фізична культура”. При цьому, обов’язковим є включення засобів теоретичної і загально-фізичної підготовки, які передбачені програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 5–6 класах учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів, у 7–8 класах – 3–5 модулів у 9 класі – 3–4 модулі.

Конкретна кількість варіативних модулів залежить від річної кількості годин, що відводиться на опанування фізичної культури, матеріально-технічної бази закладів, спортивних традицій тощо.

На опанування всіх модулів відводиться приблизно однакова кількість годин. Так у 5–му класі, при обраних шести модулях і 105 годинах фізичної культури на рік, на один модуль відводиться близько 18 навчальних годин. Однак, не виключається можливість вмотивованого збільшення або зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Перед початком навчального року шкільним методичним об’єднанням затверджується план-графік розподілу варіативних модулів вивчення фізичної культури у кожному класі, що фіксується у протоколі. У плані-графіку зазначаються варіативні модулі, які опановуватимуть учні, рік їх вивчення та кількість відведених на вивчення годин. Набір модулів та порядок їх вивчення у класах може відрізнятися. Відлік року вивчення варіативного модуля за цією програмою розпочинається з 5-го класу. Такий порядок прийнято для уникнення непорозуміння у випадку, коли лише певні види спорту були представлені у навчальній програмі початкової школи. Запропонований порядок не порушує принципу наступності у вивченні програмового матеріалу. Отже п’ятикласники будуть опановувати будь-який модуль за програмою першого року вивчення.

Програми варіативних модулів розроблено на п’ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня

загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, необхідного для освоєння модуля.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням перед початком (у наступні роки наприкінці попереднього) навчального року. Результати опитування додаються до протоколу засідання шкільного методичного об'єднання.

За потреби, у 6–9 класах у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення. У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли вивчення модуля розпочинається не з 5-го класу, учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

Основною формою організації навчально-вихованого процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

За результатами медичного огляду учні тимчасово розподіляються на медичні групи для занять фізичною культурою.

Учні, які за станом здоров'я не віднесені до основної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Вони мають буди спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. При відставанні у розвитку фізичних якостей, вчитель (а в 8 і 9-му класі разом з учнем) складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учню додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури, або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Оцінювання і перевірка знань, рухових умінь і навичок, техніки виконання фізичних вправ, навчальних нормативів і вимог навчальної програми є важливою складовою частиною навчально-виховного процесу. При оцінюванні результатів навчальної діяльності вчитель фізичної культури має враховувати рівень особистих досягнень учня.

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
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 при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються контрольні навчальні нормативи, які розроблено для кожного класу. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні контрольного нормативу, за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах, за 12-бальною шкалою. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

При оцінюванні навчальних нормативів з фізичної підготовленості потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Контрольні навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться па погане самопочуття та стан здоров’я.

2. Кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після відновлювальні вправи.

4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті

5. Учитель зобов’язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у змаганнях всіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування „бонусних” балів. Наприклад, якщо учень (учениця) виконав(ла) залікову вправу на певний рівень, але, при цьому, його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку, на 1-2 бали вищу за ту, яка передбачається контрольними навчальними нормативами.

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 заняття носять рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Вивчення предмета у 10-11 класах загальноосвітніх навчальних закладах здійснюється окремо для дівчат і юнаків. При наявності можливостей уроки фізичної культури в 5-9 класах також варто проводити для хлопців та дівчат окремо.

За даними лікарського контролю для занять Фк дітей розподіляють на групи: основну, підготовчу та спеціальну. Заняття з кожною групою мають свої

особливості. Їх врахування дозволить підвищити безпечність та ефективність занять та сприятиме покращенню фізичного розвитку школярів.

Учні, які не пройшли медичного обстеження (рекомендованного додаткового обстеження), до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються, про що повинні бути поінформовані їхні батьки. На заняттях з фізичної культури рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання учнів за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей. Для оцінки ефективності уроку використовуються хронометражні спостереження, які дозволяють обчислити моторну щільність уроку та пульсометрію.

3.Особливості методики проведення уроків фізичної культури з учнями шкільного віку.

Особливості методики проведення уроків фізичної культури у 1-4 класах. Основними засобами вирішення завдань ФВ у молодшому шкільному віці є загально-розвиваючі вправи, рухливі і спортивні ігри, а також вправи, що сприяють зміцненню здоров’я, гармонійному фізичному розвитку, формуванню необхідних рухових якостей, правильної постави та становленню школи рухів. Методика проведення уроків з дітьми даного віку залежить від вікових особливостей. Роль вчителя під час проведення уроків з молодшими школярами полягає в організації та безпосередній участі у виконанні вправ, проведенні ігор та естафет. Навчальні уроки у молодших класах становлять 60-65 %, тренувальні – 30 %.

Під час уроків уникати великих навантажень на хребет, однобічного напруження м’язів тулуба, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобово-зв’язкового та м’язового апаратів. Особливу увагу приділяти формуванню навички правильної постави. Зміцнювати м’язи спини, черевного пресу, склепіння стопи.

Обмежувати вправи з натуженням, подоланням великих опорів, важких для виконання завдань. Уникати завищених або надто складних навантажень в бігу та інших циклічних рухах.

Узгоджувати рухи із диханням. Навчати правильному диханню. Частіше переключатись з одного виду діяльності на інший.

У навчанні використовувати метод цілісного вивчення. Робити інтервал між попередньою та виконавчою командами. Використовувати різноманітні рухові дії. Команди замінити розпорядженнями і вказівками.

Найстійкіша уважність досягається під час ігрового методу проведення уроку. Пояснення повинні бути стислими, але достатніми для розуміння.

Короткочасні інтенсивні навантаження чергувати з достатнім за часом відпочинком (повний відпочинок). Частіше змінювати характер роботи окремих м’язових груп.

Суворо дозувати навантаження для дівчаток, оскільки у віці 9-10 років в низ розпочинається період статевого дозрівання.

Особливості методики проведення уроків фізичної культури у 5-9 класах. Основне завдання уроків фізичної культури – забезпечити учням сприятливі умови для успішного оволодіння програми ФВ. Змістову сторону уроку складають: навчальний матеріал програми, зміст діяльності вчителя та учнів.

При проведенні уроків з учнями середнього шкільного віку слід прагнути, щоб рухова діяльність чинила стимулюючий впливала на організм, сприяла його росту і розвитку. Не повинно бути надмірних фізичних навантажень, оскільки енергетичні ресурси у цьому віці витрачаються на пластичні процеси, а інтенсивна і тривала робота гальмує ріст і розвиток дитини. При виконанні вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, стежити за тим, щоб вони не виконувались надто різко. Перед такими вправами слід проводити ретельну розминку. Продовжувати приділяти увагу правильній поставі. Вправи, які спричинюють значне навантаження на серце доцільно чергувати із

заспокійливими вправами. Корисно давати спеціальні дихальні вправи для розвитку грудної клітки.

Неможна об’єднувати в одну групу хлопчиків і дівчаток. Однакові для хлопчиків і дівчаток вправи виконуються з різним дозуванням та спрощених для дівчат умовах. Навантаження дозується з урахуванням індивідуальних можливостей кожного учня. Для дівчаток рекомендується використовувати різні види аеробіки і вправи що виконуються під музику.

Терпляче формувати в учнів витримку, вміння володіти своїми емоціями. Кращий спосіб виховання дисциплінованості – участь у командних рухливих і спортивних іграх.

У педагогічній діяльності з учнями 5-9 класів вчитель повинен гнучко використовувати існуючу структуру уроку. В залежності від конкретних умов, тривалість окремих частин уроку може бути різною. Уроки фізичної культури у 5–9 класах мають яскраво виражений навчальний характер. Тому необхідно звертати особливу увагу на побудову уроків різних типів.

На уроках вивчення нового матеріалу основна увага приділяється ретельному поясненню та взірцевому показу нових фізичних вправ і спробам учнів виконати їх. Підготовча частина такого уроку максимально коротка. Максимальна щільність на таких уроках нижча, ніж на уроках іншого типу.

На уроках повторення підготовча частина більш тривала у порівнянні з уроками інших типів. В ній приділяється більша увага на підготовку організму учнів до фізичного навантаження в основній частині. Максимальна щільність на таких уроках найвища.

Урок змішаного типу, на якому одночасно відбувається вивчення нового і повторення пройденого навчального матеріалу є найскладнішим по будові і по проведенню. Вчитель повинен вирішити, які види вправ із загальної програми повинні сполучатися в одному уроці. Якщо вивчення вправи супроводжується значним фізичним навантаженням, то наступні фізичні вправи не повинні бути пов’язані із точністю рухів та рівновагою.

Не завжди доцільно на уроках з дітьми 5–9 класів вивчати новий матеріал на початку основної частини. Це доречно лише у випадку, коли новий матеріал

пояснюється вперше. Навчальна програма з фізичної культури для дітей середнього шкільного віку є складнішою, ніж для молодших школярів. Тому, новий навчальний матеріал, при вивченні якого у значній мірі залучаються до роботи серцево-судинна та дихальна системи, доцільно вводити після повторення навчального матеріалу, який пов'язаний із проявом спритності, точності рухів, рівноваги, орієнтуванням в просторі.

На уроках ФК використовуються індивідуальний, груповий та фронтальний методи організації учнів. Найекономнішим є фронтальний метод. Головний його недолік – ігнорування індивідуальних відмінностей. Тому, він застосовується на етапі закріплення і вдосконалення рухових навичок. З 4-6 класів починають використовувати груповий метод, який сприяє розвитку самодіяльності учнів, їх активізації.

У фізичному вихованні підлітків важливо враховувати статеві відмінності. Хлопчики-підлітки часто переоцінюють свої рухові можливості. Вони намагаються зробити все своїми силами. У дівчаток, навпаки, спостерігається зневіра у свої сили. Такі вікові особливості вимагають особливої уваги вчителя при організації гімнастичних уроків (уроки з гімнастики вважаються достатньо травматичними). Тому, на таких уроках требі чітко налагодити та забезпечити страхування. Для дівчаток завдання мають бути посильними, з ретельним виконанням підвідних вправ.

Рухова діяльність підлітків має бути диференційована не лише відповідно до статі, а й з урахуванням їх біологічного віку. Звідси, **перевага на уроках** з фізичного виховання **групового та індивідуального методів організації** учнів.

Особливості методики проведення уроків фізичної культури у 10-12 класах. Методика проведення уроку у 10–12 класах практично не відрізняється від занять з дорослими. Динаміка навантажень, у багатьох випадках, набуває ознак спортивного тренування. Зміст уроків, дозування навантажень, оцінка фізичної підготовки мають бути диференційовані з урахуванням статі учнів. У цей період акцентується увага не на навчання руховим діям, а на вдосконалення раніше вивчених фізичних вправ. Навчальні уроки у старших класах становлять

25–35%, тренувальні – 60%. На навчальних уроках доцільно використовувати міжпредметні зв’язки. Навантаження при тривалих вправах не повинно перевищувати 80–85% від максимального, тому важливо навчити учнів методам самоконтролю на заняттях. Пріоритет у хлопців надається атлетичній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ. Дівчата надають перевагу ритмічній гімнастиці, спортивним іграм та циклічним видам фізичних вправ. Найбільш характерними рисами методики ФВ зі старшокласниками є широка самостійність у доборі засобів та методів організації занять. **Уроки ФК набувають інструктивних функцій.**

На кожному уроці ФК, в кінці основної частини уроку необхідно виділяти час для розвитку фізичних якостей. Здійснити це можливо за рахунок оперативного проведення підготовчої і заключної частини уроку, а також виключення двохсторонніх ігор. Відтак, максимальний час, який виділяється на основну частин уроку, може бути збільшений до 36 хв. На підготовчу частину припадає 6 хв, а на заключну – 3 хв.

Для підвищення ефективності основної частини уроку пропонується збільшити кількість навчальних груп до 6 та організувати паралельне виконання завдань двох груп на кожному снаряді.

Перші 18 хв. основної частини уроку відводяться на технічну підготовку, решта – на загальну фізичну підготовку. Для збільшення тренувальних навантажень, збільшують їх інтенсивність.

На уроках з ФК у старших класах практикуються **позмінний та поточний способи виконання вправ, а також вправи у парах** (один учень виконує вправу, інший йому допомагає, страхує, аналізує помилки, після чого відбувається зміна ролей). Широко використовується на уроках **індивідуальний метод організації навчання**. Його можна використовуватись в усіх частинах уроку. Він дає змогу застосувати доступний кожному учню темп засвоєння вправ. В процесі і в кінці виконання вправ підводяться оперативні підсумки, інструктування.

Під час занять з дівчатами щадити м’язи і органи малого тазу. Уникати вправ, які викликають підвищений внутрішньо-черевний тиск (вправи із

затримкою дихання, натуженням, підніманням великої ваги, стрибки у глибину).

При роботі з юнаками використовуються великі навантаження і вправи, що потребують статичних зусиль. Характерні вправи з обтяженнями, які виконуються з прискоренням. В старшокласників добре розвиваються швидкісно-силові якості. Створюються передумови для розвитку загальної і швидкісної витривалості, що сприяє підвищенню працездатності, розвитку вольових зусиль.

Оскільки юнаки і дівчата дуже чутливі до сприйняття своєї зовнішності та порівнюють свої фізичні дані з однолітками, необхідно формувати в них інтерес і мотивацію до фізичного вдосконалення та занять різними видами спорту.

Також необхідно розвивати здатність до самостійного аналізу занять фізичними вправами, спираючись на знання учнів з фізики, хімії, біології.