ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Лапичак І. Є., Боднарчук О. М.

Лекція з навчальної дисципліни

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для студентів 2 курсу спеціальності 014 Середня освіта

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури
«30» серпня 2018 р. протокол № 1
Зав. каф _____Боднар І. Р.

ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

1. Напрямки планування навчально-виховного процесу з ФВ. Технологія планування та його функції.
2. Характеристика документів планування навчального процесу з ФВ.
3. Особливості планування позаурочної роботи з ФВ школярів.

1. Напрямки планування навчально-виховного процесу з ФВ. Технологія планування та його функції.

Як свідчать енциклопедичні словники, 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 виконання.

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.

Функції контролю полягають у :

- об’єктивній оцінці індивідуальних передумов досягнення мети;
- перевірці ефективності змісту, форм побудови і результатів фізичного виховання;
- порівнянні запланованих і досягнутих результатів;
- виявленні ступеня відповідності або невідповідності між ними.

Розглядаючи у цьому зв’язку взаємозумовленість планування, реалізації плану і контролю, важливо чітко уявити, що як би старанно не розроблялися плани, процес фізичного виховання далеко не завжди і в усьому збігається з його запланованими контурами. Ось чому **однією з головних вимог до планування є його гнучкість.**

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.

Тому в практиці **під плануванням розуміють складання теоретично і методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання. Це проникнення в сутність явищ і закономірностей процесу фізичного виховання.**

Системний підхід лежить в основі всієї методології наукового пізнання та сучасної соціальної практики. В основі системного підходу знаходиться розглядання об'єктів як систем. Системний підхід потребує розкриття цілісності об'єкту, виявлення всіляких типів зв'язку в ньому та зведення їх в єдину теоретичну картину.

Таким чином ***системне планування*** полягає в передбаченні і "проектуванні" всіх факторів, які обумовлюють фізичне виховання як системи.

Здійснення реального планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання в загальноосвітній школі **з врахуванням принципу системного 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

На жаль у практиці дуже часто можна зустріти той факт, коли з різних причин планування **дискредитоване.** Плани часто або зовсім не відповідають ситуації, що склалася в школі, і природно, не відіграють своєї позитивної ролі, або складаються лише для того, щоби пред’явити їх на вимогу керівництва школи, можливим інспекціям.

Уміння якісно планувати процес засвоєння предмету „фізична культура” є однією із найважливіших **професійних здібностей** учителя.

Процес планування можна уявити у вигляді **ряду послідовних операцій**, що становлять цілу систему творчої діяльності вчителя. У вчителя ідея майбутньої роботи (мета-ідеал) в наступному навчальному році формується на основі набутого досвіду, спостережень діяльності інших педагогів, інформації, отриманої внаслідок самоосвіти.

Зіставлення мети-ідеалу з конкретними умовами праці, рівнем підготовленості учнів приводять до певних її коректив. Лише після цього вона трансформується в тактичну та оперативну мету. Бажаний стан досягається **постановкою низки конкретних завдань.** Для розв’язання висунутих завдання учитель **визначає систему педагогічного впливу** на учнів. Визначаючи систему педагогічного впливу, дуже важливо врахувати можливі **несприятливі фактори**, що будуть заважати правильній організації процесу фізичного виховання (порушення режиму, шкідливі звички тощо).

Для перевірки правильності ходу педагогічного процесу створюється підсистема поетапного **контролю** за допомогою спеціальних тестів. Якщо за умови сумлінної реалізації планів контрольні результати суттєво відрізняються від запланованих, то в системі планування допущені **помилки.**

Правильно виконане планування повинно **відповідати наступним вимогами:**

- забезпечувати можливість оперативного внесення коректив;

- спиратися на загальні і методичні принципи ФВ;
- бути цілеспрямованим і перспективним;
- бути реальним;
- бути конкретним;
- бути наочним.

Безпосередньо перед тим, як взятися за складання планів, учитель повинен виконати підготовчу роботу, що полягає у зборі необхідної **інформації. Ця інформація**, яка потім буде використана при складання планів, **передбачає:**

- визначення обсягу матеріалу;
- вивчення складу учнів;
- дослідження рівня роботи з фізичного виховання;
- ознайомлення із загальним планом роботи школи;
- вивчення кліматичних умов;
- опрацювання календаря спортивно-масових заходів району, області;
- з'ясування загальних і спортивних традицій школи;
- формування програм вивчення всіх рухових дій.

3. Характеристика документів планування навчального процесу з ФВ.

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";
- типова (базова) навчальна програма.

Навчальна програма – визначає обсяг знань, вмінь і навичок виконувати рухові дії, що підлягають засвоєнню за роками навчання і сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог у цій галузі.

Базова програма – визначає мінімальний рівень фізкультурної освіти, яку держава зобов'язується забезпечити всім дітям, учням, студентам і військовослужбовцям незалежно від типу навчально-виховного закладу, в якому вони навчаються, регіону проживання, національності і індивідуальних особливостей.

На основі базових розробляються **регіональні навчальні програми,** які враховуючи регіональні і національні особливості та традиції, кліматичні та екологічні умови, визначають рівні рухової підготовленості учнів і студентів у навчальних закладах різних регіонів України.

Згідно діючого навчального плану на вивчення предмету "ФК" відведено 2 год. в тиждень \68-72 год. в рік в залежності від класу\.

Закон України "Про фізичну культуру і спорт" \ст.12\ передбачено не менше 3 обов'язкових уроків з ФК на тиждень починаючи з 1995\1996 н.р. Сучасна типова навчальна програма діє в Україні з 1993 р. і має назву "Комплексні програми середньої загальної школи". Фізична культура 1-11 класів.

В основу діючої Комплексної програми "фізична культура" покладена ідея комплексного підходу до рішення задач фізичного виховання за рахунок

використання в єдиній системі всіх форм організації фізичного виховання школярів, встановлення єдиного гігієнічно обґрунтованого фізкультурно-оздоровчого режиму, забезпечення якомога більшої різнобічності педагогічного впливу на формування їх особистостей, фізичного вдосконалення і зміцнення здоров'я.

Як вказується в пояснювальній записці до програми використання різноманітних форм ФВ повинно забезпечити організацію щоденних занять учнів фізичною культурою для вирішення таких взаємопов'язаних завдань:

* збереження і зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності учнів;
* виховання у школярів загальнолюдських моральних цінностей, формування понять про те, що турбота про своє здоров'я - не лише особиста справа, а й громадський обов'язок;
* виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, фізичної і психічної готовності до праці, захисту Української держави;
* набуття необхідних знань у галузі гігієни, медицини, фізичної культури і спорту;
* набуття життєво важливих рухових навичок та вмінь;
* розвиток фізичних якостей.

Комплексна 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.

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

У розділі 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.

Сьогодні вже зрозуміло, що не можуть навчатися за єдиною програмою школярі різних регіонів України і навіть різні райони однієї області. Корективи в базову навчальну програму мають право вносити за рішенням своєї ради. Навчальна програма освітнього закладу повинна мати **чотири розділи:** „Мета і навчальні, виховні й оздоровчі завдання фізичного виховання”, „Зміст навчального матеріалу”, „Діяльність вчителя та учнів у навчальному процесі”, „Рівні особистого розвитку учнів – очікувані результати”. Третій розділ **зовсім відсутній** у діючих навчальних програмах. Тобто випущено найсуттєвіше – формування конкретних вмінь учнів у кожному класі. Стає зрозумілим, що

мова йде про **єдність двох нерозривно зв’язаних між собою основних видів діяльності:** навчаючої діяльності вчителя та усвідомленої активної діяльності учнів. При цьому сучасна дидактика **розглядає учнів як головну фігуру навчального процесу**, як його суб’єкта. Він творить навчальний процес разом з учителем.

Згідно діючої державної програми з ФВ школярів **обов'язковими для вчителя є план-графік навчально-виховного процесу на рік, робочий (календарний) план на чверть (півріччя) та план-конспект уроку.**

Але будемо виходити із цієї вказівки \тим більше, що Закон України "Про освіту" дозволяє школам самостійно планувати роботу \, а з логіки побудови процесу ФВ та практики організації навчально-виховного процесу в навчальних закладах даного типу.

Оскільки реальний процес ФВ будується у формі великих, середніх та малих циклів, то їх тривалість, як правило і становить масштаби планування та типи планування, а саме:

Річний план-графік навчально-виховної роботи - перспективне планування.

Робочий план на чверть (півріччя) - етапне планування.

План-конспект уроку - оперативне планування.

Річний план-графік навчально-виховної роботи складається для паралельних класів. Його функція - рівномірно, доцільно розподілити навчальний матеріал і систематизувати навчально-виховну роботу на рік. При цьому передбачаються результати, які належать здобути до кінця року, проводяться визначення опорних \основних\ вправ і аналізується час необхідний для їх вивчення. Розрахунок часу необхідно для засвоєння опорних вправ проводиться на підставі "програм вивчення", які студент повинен нагромаджувати, вивчаючи спортивно-педагогічні дисципліни.

Відомо три способи планування вивчення розділів шкільної програми - паралельне, послідовне і змішане.

При паралельному проходженні розділів матеріалу в уроки водночас включають матеріал із різних розділів \комплексні уроки\.

Послідовне проходження розділів програми частіше практикується в старших класах і передбачає почергове вивчення вправ гімнастики, легкої атлетики, тощо \предметні уроки\.

Змішане планування проходження навчального матеріалу - комбінації першого і другого способів, тобто деякі розділи вивчаються паралельно, інші окремо.

При будь-якому способі планування навчальний матеріал з лижної підготовки і плавання завжди вивчається концентровано. В педагогічній літературі триває багато років дискусія, кожний з названих способів має свої переваги. Вибір цих способів залежить від віку учнів, їхньої підготовленості, етапу навчання, кліматичних умов, матеріальної бази. Частіше всього використовується графічна форма річного плану \по місцям і номерам уроків\.

Робочий або, як його ще називають календарний план або поурочний план складається безпосередньо перед початком чергового семестру. У системі

планування він виконує **функцію методичного забезпечення**, в ньому конкретизується і уточнюється все, що було заплановано в річному плані. У робочому плані вчитель планує кожну з частин уроку – але спочатку обов'язково основну. Зміст підготовчої і заключної частин залежать від завдань, які були поставлені в основній. Робочий план складається на чверть (семестр) або систему уроків. В науково-методичній літературі під "системою уроків" розуміють такий ряд суміжних уроків, коли вивчається один із розділів програми \система уроків легкої атлетики\. При цьому між цими уроками повинен бути логічний та причинний зв'язок, кожний урок базується на попередньому і в свою чергу, обумовлює наступний. Система уроків, як вказує А.Ф.Липман \1960\, може бути запланована тільки з врахуванням особливостей навчання фізичними вправами.

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

Робочий план

з фізичної культури для учнів _____ класу

№ уроку, дата	Зміст підготовчої частини уроку	Основна частина уроку	Заключна частина уроку. Домашнє завдання.
1	2	3	4

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.

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.

Як свідчить досвід роботи найкращих педагогів-вчителів ФК необхідно мати ще ряд **допоміжних документів планування**, щоби на підставі системи планів, які логічно пов'язані між собою ефективно розв'язувати завдання ФВ школярів.

В першу чергу це такі допоміжні документи планування, як **сітка годин, програми вивчення.** Розглянемо ці документи в логічній їх послідовності і взаємозв'язку.

Орієнтовна сітка годин - розподіл навчального часу на різні види програмного матеріалу - наведена в державній програмі. В ній вказаний обсяг навчального часу на відповідні розділи - гімнастику, легку атлетику і т.д. на навчальний рік. Оскільки кліматичні умови, матеріальна база та інші об'єктивні умови в школах України різні, то вчитель складає сітку годин для даної школи, враховуючи розподіл годин конкретно на кожну четверть навчального року. При цьому розкривається не тільки кількість годин по періодах навчального року, але визначається і порядок їх чергування на протязі року.

Коли сітка годин з врахуванням кліматичної зони, матеріальної бази для занять, інтересів учнів, спортивної спеціалізації вчителя ФК та інших факторів відкоректована, вона стає вихідним документом для реального планування.

Програми вивчення. В процесі навчання руховим діям вирішується завдання забезпечення "базової" рухової підготовки - виховання "школи рухів" \Г.В.Васильков, 1988\, тобто формування певного кола вмінь і навичок, необхідних для повсякденного побуту, праці, оборонної, спортивної та інших видів діяльності. Засвоєнні різноманітні фізичні вправи в свою чергу є ефективним засобом зміцнення здоров'я і загартування, тренування і підвищення надійності всіх функцій та систем організму на всі роки життя.

Формування рухових вмінь і навичок - процес довготривалий, який потребує сотень а інколи і тисячі повторень рухових дій. Таким чином, в процесі фізичного виховання необхідно керуватися принципом систематичності, передбачивши по станам навчання початкового розучування, поглибленого, деталізованого розучування, закріплення і подальшого удосконалення рухової дії концентрації певних фізичних вправ - учбових завдань на силу, гнучкість, стрибучість і ін. з врахуванням їх прояву в конкретних основних рухових діях \стрибки, метання, лазіння і т.д.

З викладеного виходить, що 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.

"Програми вивчення" повинні включати в себе :

- ♦ вправи для розвитку рухових якостей по принципу "скороченого впливу";
- ♦ вихідні і кінцеві положення рухової дії, що вивчаються;
- ♦ фонові рухи, що забезпечують умови використання основних вправ;
- ♦ частини \фази\ вправи, що розучуються і підвідні вправи;
- ♦ вправи, що розучуються в цілому.

Інакше цей допоміжний документ планування розглядається Б.М.Шияном. На думку Б.М.Шияна **програми вивчення рухових дій** повинні відповідати на наступні питання:

- ♦ яка мета ставиться на даний та майбутній роки, якщо вправа запланована навчальною програмою в декількох класах;

- ♦ які заняття і фізичні якості треба мати, щоби успішно засвоїти дану рухову дію;
- ♦ скільки уроків треба витратити на її опанування;
- ♦ які конкретні завдання передбачаються розв'язати на кожному із запланованих уроків і якими засобами;
- ♦ які завдання для самостійної роботи доцільно давати учням;
- ♦ як і коли контролювати хід засвоєння вправи;
- ♦ як використовувати дану вправу для самовдосконалення.

Особливості планування позаурочної роботи з ФВ школярів.

Робота з фізичного виховання школярів виконується всім педагогічним колективом із залученням медперсоналу, громадських організацій і батьків. Загальне керівництво здійснюється адміністрацією, а практичне – учителем фізичної культури. У цій ситуації успіху можна досягти лише за умови чіткого і конкретного планування.

Позаурочну роботу регламентують такі документи:

- ✓ загально-шкільний річний план позаурочної роботи з фізичного виховання школярів або відповідний розділ у шкільному плані;
- ✓ календар спортивно-масових заходів;
- ✓ розклад занять секцій.

Загально-шкільний річний план позаурочної роботи передбачає напрями діяльності колективу і може містити такі розділи:

- ─ аналіз роботи за минулий рік і основні завдання на наступний;
- ─ організаційна робота;
- ─ навчальна робота;
- ─ організація оздоровчих заходів у режимі навчального дня;
- ─ спортивно-масова робота;
- ─ робота за місцем проживання;
- ─ просвітницька діяльність;
- ─ медичний контроль;
- ─ господарська робота.

Календар спортивно-масових заходів складається відповідно до календаря районних змагань. У календарі передбачаються всі шкільні змагання (у хронологічному порядку). Розклад занять складається на рік. У клітинках проти кожної секції і дня занять проставляють час їх початку і закінчення.

ПЛАН

позаурочної роботи з фізичного виховання

№	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальні за виконання	Відмітки про виконання
1	2	3	4	5

КАЛЕНДАР

Спортивно-масових заходів

№	Назва змагань	Час Проведення	Місце проведення	Головний суддя і гол. секретар
1	2	3	4	5

РОЗКЛАД

занять секцій

№№	Назва секції	Прізвище та ініціали тренера	Дні тижня і час роботи						
			Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

Рекомендована література

Основна:

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.

2. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.

4. Курамшин Ю. Ф.Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.

Допоміжна:

1. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I–II рівнів акредитації] / Є. С. Вільчковський, М. П.Козленко, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984. – 232 с.

2. Шиян Б. М. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин – Кам’янець-Поділ. : Рута, 2012. – 278 с. – ISBN 978-966-2771-10-7.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1.