

## Фізична культура

Типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів у 2012/2013 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено:

- у 1 класі – 3 години на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту від 10.06.2011 № 572);

- у 2-4 класах - 3 години на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки України від 29.11.2005 №682);

- у 5-7 класах – 2,5 години на тиждень (у загальноосвітніх навчальних закладах з українською мовою навчання, з вивченням російської чи іншої мови національних меншин та в загальноосвітніх навчальних закладах з українською мовою навчання, з вивченням двох іноземних мов – 2 год.) (наказ Міністерства освіти і науки України від 05.02.2009 №66);

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

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

- у 10-11 класах спортивного та військово-спортивного профілів – 5 годин на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки від 27.08.2010 р. № 834).

У 2012–2013 навчальному році опанування змісту фізичної культури у **1 класі** буде здійснюватися за програмою «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» ( авт. Круцевич Т.Ю. та ін., 2011р.), що розроблена відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 № 462, та має гриф Міністерства (лист від 12.09.2011 № 1050).

Навчальний матеріал програми розподілений не за видами спорту, а за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності.

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

**Учні 2-4 класів** навчатимуться за програмою «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» ( авт. М.Д. Зубалій, В.В. Деревянко, О.М. Лакіза, В.Ф. Шегімага, в-во «Ранок», 2006р.).

В учнів початкової школи формуються основні життєво-необхідні рухові дії. Тому важливою особливістю змісту навчальної програми з фізичної культури є вивчення рухливих і народних ігор, формування навичок самостійної їх організації і проведення. В міру зростання учнів поступово у змісті навчання акцент має зміщуватися на засвоєння ними основних рухових дій, фізичних вправ підвищеної координаційної складності з базових видів

спорту, що входять до навчальної програми. На завершальному етапі початкової освіти засвоєння нового матеріалу має зосереджуватися уже на фрагментах рухової діяльності, цілісних комбінаціях та спортивних іграх за спрощеними правилами.

У зв'язку з тим, що в учнів початкових класів відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, формування різних систем організму, учителю необхідно враховувати, що саме в цьому віці найкраще розвиваються такі фізичні якості як швидкість, спритність, гнучкість і помірно — сила та витривалість.

**Учні 5-11 класів** навчатимуться за програмою «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи» авт. Круцевич Т. Ю. та ін. (надрукована в посібнику „Фізична культура в школі. 5-11 класи. Для керівників закладів освіти, класних керівників, методистів та учителів фізичної культури, батьків", за ред. С.М. Дятленка, в-во «Літера. ЛТД», 2011та розміщена на офіційному сайті Міністерства [mon.gov.ua](http://mon.gov.ua)).

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.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загально-фізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля.

При плануванні навчального матеріалу слід враховувати віково-статеві особливості учнів, їх інтереси, матеріально-технічну базу, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення.

У 5–6 класах учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів, у 7–8 класах — 3–5, у 9 класі — 3–4 модулі, у 10-11 класах - 2-3 варіативних модулів. На опанування всіх модулів відводиться приблизно однакова кількість годин.

Окрім того, для використання в навчальному процесі Міністерством рекомендовані наступні програми:

- «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 1-4 класи» (авт. В.І. Майєр, в-во «Ранок», 2006);

- «Плавання» для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи (авт. В.В. Дерев'янка, В.О. Сілкова, в-во «Атол», 2006);

- «Плавання» для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи (авт. В.В. Дерев'янка, В.О. Сілкова);

- «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 5-9 класи» (авт. В.І. Майєр, В.В. Дерев'янка, надрукована в посібнику „Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я", в-во «Літера. ЛТД», 2012);

«Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10-11 класи» (авт. В.М. Єрмолова та ін., в-во «Поліграфкнига», 2010).

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 під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

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

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, вчитель має дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.
2. Кожній заліковій вправі має передувати 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 спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів.

У період з 01.09 до 01.10 з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Вивчення предмета у 10-11 класах загальноосвітніх навчальних закладах здійснюється окремо для дівчат і юнаків. Поділ класів на групи здійснюється згідно наказу Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Нормативів наповнюваності груп дошкільних навчальних закладів (ясел-садків) компенсуючого типу, класів спеціальних загальноосвітніх шкіл (шкіл-інтернатів), груп продовженого дня і виховних груп загальноосвітніх навчальних закладів усіх типів та Порядку поділу класів на групи при вивченні окремих предметів у загальноосвітніх навчальних закладах» від 20.02.2002

№ 128 (додаток 2). При наявності можливостей уроки фізичної культури в 5-9 класах також варто проводити для хлопців та дівчат окремо.

Відповідно до положення про державну підсумкову атестацію, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки від 18.02.2008 № 94 (зі змінами), учні 11 класу, які навчаються за спортивним профілем, складають державну підсумкову атестацію з фізичної культури як іспит з профільного предмета, учні 11 класу, які навчаються за іншими напрямками, можуть скласти ДПА з фізичної культури, як іспит за вибором.

У 2011/2012 навчальному році атестація здійснювалася за «Збірником матеріалів для державної підсумкової атестації з фізичної культури. 11 клас» (авт. Тимошенко О.В. та ін.) - Київ: Центр навчально-методичної літератури, 2012.

Відповідно до Закону України «Про загальну середню освіту», заклади охорони здоров'я разом з органами управління освітою та органами охорони здоров'я щорічно забезпечують безоплатний медичний огляд учнів (вихованців), моніторинг і корекцію стану здоров'я, проведення лікувально-профілактичних заходів у загальноосвітніх навчальних закладах незалежно від підпорядкування, типів і форм власності (стаття 22).

Постановою КМУ № 1318 від 08.12.09 року «Про затвердження Порядку здійснення медичного обслуговування учнів загальноосвітніх навчальних закладів» передбачено, що обов'язкові медичні профілактичні огляди учнів навчальних закладів проводяться щороку медичними працівниками у присутності батьків або осіб, які їх замінюють, у лікувально-профілактичних закладах, крім учнів початкових класів, які проходять обов'язковий медичний профілактичний огляд у загальноосвітніх навчальних закладах у встановленому законодавством порядку. Довідку лікувально-профілактичного закладу про результати проведеного обов'язкового медичного профілактичного огляду батьки або особи, які їх замінюють, надають медичному працівникові навчального закладу.

Під час обов'язкових медичних профілактичних оглядів лікарі оглядають учнів та проводять обстеження, роблять висновок про стан їх здоров'я, визначають групу для занять фізичною культурою, дають рекомендації щодо додаткових обстежень, лікування (за наявності показань), профілактичних щеплень, режиму, харчування та здійснення інших заходів.

Узагальнена інформація про результати обов'язкових медичних профілактичних оглядів та загальний стан здоров'я учнів навчальних закладів щороку доводиться до відома педагогічного персоналу.

Інструкцією про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674, передбачено, що медичний працівник навчального закладу на підставі довідки про стан здоров'я, в якій визначається група для занять на уроках фізичної культури, здійснює розподіл всіх учнів на групи для занять фізичною культурою. Груп є три: основна, підготовча та спеціальна.

Заняття з кожною групою мають свої особливості (див. табл.). Їх врахування дозволить підвищити безпечність та ефективність занять та сприятиме покращенню фізичного розвитку школярів.

Назва медичної групи	Критерії віднесення учнів до груп	Характеристика фізичного навантаження	Примітка
Основна група	Здорові діти та діти, які мають гармонічний, високий або середній рівень фізичного розвитку з високим або вище середнього рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини	Дозвіл лікаря щодо занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняття в спортивних секціях, танці, хореографія тощо), надається тільки після поглибленого обстеження
Підготовча група	Діти в реабілітаційному періоді після випадку гострої захворюваності, що не потребує курсу лікувальної фізкультури, з середнім рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Поступове збільшення навантаження без здачі нормативів	Заборонено заняття в спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття у групах загально-фізичної підготовки або в домашніх умовах з метою ліквідації недоліків у фізичній підготовці (за індивідуальними комплекс-завданнями вправ, спрямованими на підвищення рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи та системи дихання, на зміцнення певної групи м'язів, на оволодіння

			певними руховими навичками або підвищення рівня їх виконання)
Спеціальна група	Значні відхилення постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою. Рівень функціонально-резервних можливостей: низький або нижче середнього	Фізична підготовка проводиться за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилень	Заняття проводяться вчителем фізичної культури з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на уроках

Правилами безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах, затвердженими наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521 та зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 9 серпня 2010 р. за N 651/17946, передбачено, що учні повинні бути присутніми на уроках з фізичної культури незалежно від рівня фізичного розвитку і групи для занять фізичною культурою, а також тимчасово звільнені від занять. Допустиме навантаження на уроці для тих учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної груп і відвідують уроки фізичної культури, встановлює вчитель фізичної культури.

Окрім того, за наявності умов, для учнів спеціальних медичних груп організуються два додаткових заняття, які проводить учитель фізичної культури. Таким учням можна виставляти поточну оцінку за знання і техніку виконання корегувальних вправ (за сприятливих для учня умов), а наприкінці навчального семестру (року) до класного журналу заноситься «зараховано».

Учні, які не пройшли медичного обстеження (рекомендованого 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.

Показник моторної (рухової) щільності уроку розраховується за формулою:

$$\text{МЩУ} = \frac{\text{сума часу, витр. однією дитиною на виконання різних рухів} \times 100 \%}{45}$$

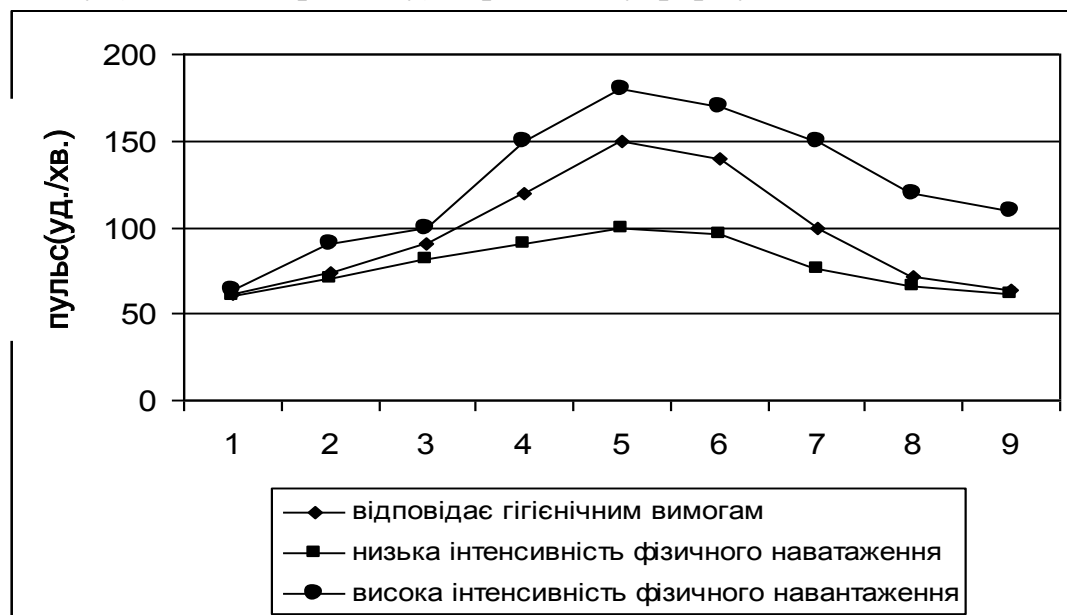
Так, наприклад, якщо за 45 хв. уроку загальна тривалість занять фізичними вправами однією дитиною становила 30 хв., то МЩУ становитиме:

$$30 \text{ хв.} \times 100\% : 45 \text{ хв.} = 66\%$$

Показник моторної щільності має становити не менше 60%.

Одночасно з хронометражем складових частин уроку фізичного виховання у 2–3-х учнів різної статі, які обираються об'єктами спостереження за критеріями достатньої активності, дисциплінованості та середньої фізичної підготовленості, проводять пульсометрію. За стандартом підрахунок проводять протягом 10 с. Пульс вимірюють до початку занять, після ввідної частини уроку, після проведення загальних вправ, після рухової гри, після заключної частини уроку та через 3-5 хв. після закінчення уроку.

Графічне зображення кривої фізичного навантаження будується з дотриманням таких умов: по осі абсцис (по горизонталі) від вихідної точки відкладають час уроку із зазначенням його частин, по осі ординат (по вертикалі) – пульс за 1 хв., починаючи шкалу осі із вихідної точки «60». За умови правильної побудови уроку фізіологічна крива повинна мати двовершинну (або одновершинну) параболічну форму.



### 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;

ЧСС- частота серцевих скорочень.

Під час фізичних вправ слід враховувати основні зовнішні ознаки втоми, які слугують сигналом для відсторонення учнів від навантажень. Зовнішніми ознаками можуть бути:

- значне почервоніння шкіри;
- напружений вираз обличчя;
- виразна пітливість у верхній половині тіла;
- сильно прискорене, уривчасте дихання через рот;
- хитання, нетвердий крок;
- скарги на втому, біль у м'язах, серцебиття, задуху, шум у вухах, запаморочення;

розсіяна увага (помилки при виконанні команд, нечітке їх виконання).

У розкладі навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі за умови, якщо температура повітря не нижче  $-8^{\circ}\text{C}$ . Рішення про неможливість проведення занять з фізичної культури на відкритому повітрі у зв'язку з несприятливими погодними умовами виносять учителі фізичної культури (наказ МОН України від 01.06.2010 № 521 «Про затвердження Правил безпеки життєдіяльності під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 9 серпня 2010 р. за № 651/17946).

Відповідно до вимог «Типового положення про навчання з питань охорони праці» в загальноосвітніх навчальних закладах з учнями обов'язково потрібно проводити відповідні інструктажі (вступний, первинний, позаплановий, цільовий) з безпеки життєдіяльності на заняттях з фізичної культури. Про проведення інструктажу робиться запис у відповідних журналах («Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці для учнів» та на сторінці предмету «Фізична культура» у класному журналі).

На виконання розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 квітня 2011 р. № 360 «Про заходи щодо підготовки та проведення в Україні у 2012 році «Року спорту та здорового способу життя» та наказу Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 13.12.2011 № 1427 Міністерство рекомендує напередодні Дня фізичної культури і спорту (10 вересня 2012 року) провести у 1-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів урок «Спорт і фізичне виховання - утвердження здорового способу життя та зміцнення миру».

Варто наголосити, що відповідно до наказу Міністерства освіти і науки від 01.09.2009 № 806 «Про використання навчально-методичної літератури у загальноосвітніх навчальних закладах» в загальноосвітніх навчальних закладах дозволено використовувати навчальні програми, підручники та навчально-методичні посібники, які мають відповідний гриф Міністерства.

Також зазначаємо, що з 5 класу з 2013/2014 навчального року вивчення фізичної культури за новою програмою розпочнеться.