

Фізична культура

Розподіл годин та навчальні програми

Типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів у 2015/2016 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено:

1-4 класи – 3 години на тиждень;

5-9 класи – 3 години на тиждень;

10-11 класи – 2 години на тиждень;

10-11 класи спортивного та військово-спортивного профілів – 5 годин на тиждень.

Години з фізичної культури не враховуються при визначенні гранично допустимого навантаження учнів.

При складанні календарного планування на навчальний рік слід враховувати місцеві кліматичні умови, матеріальну базу навчального закладу тощо.

У 2015/2016 навчальному році вивчення фізичної культури здійснюватиметься за навчальними програмами, рекомендованими Міністерством освіти і науки України:

1-4 класи – «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» (авт. Т. Круцевич, В. Єрмолова та ін., 2011);

5-7 класи – «Фізична культура. 5-9 класи» (авт. Т. Круцевич та ін.);

8-11 класи – «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи» (за ред. С. Дятленка, розміщено на сторінці <http://old.mon.gov.ua/ua/often-requested/educational-programs/>);

спеціальна медична група 1-4 класи «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 1-4 класи» (авт. В. Майєр, 2006);

спеціальна медична група 5-9 класи «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 5-9 класи» (авт. В. Майєр, В. Деревянко);

спортивний профіль – «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10-11 класи» (авт. В. Єрмолова та ін.).

Організація навчально-виховного процесу

Управління навчально-виховним процесом із фізичної культури та позаурочною фізкультурно-оздоровчою роботою в загальноосвітніх навчальних закладах відбувається відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України».

Заняття з фізичної культури і спорту в навчальних закладах проводяться вчителем фізичної культури або особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції тощо (далі – фахівець з фізичної культури і спорту).

До занять з фізичної культури і спорту допускаються учні, які пройшли обов'язковий медичний профілактичний огляд відповідно до Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах, затвердженого спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України від 17.08.2009 за № 772/16788, не мають протипоказань щодо стану здоров'я, у яких визначені рівень фізичного розвитку і група для занять фізичною культурою.

На уроках з фізичної культури повинні бути присутніми учні 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.

Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку. Учні, які не пройшли медичного обстеження, не допускаються до фізичного навантаження на навчальних заняттях.

Поділ класу на групи дівчат і юнаків під час вивчення предмета в 10-11 класах загальноосвітніх навчальних закладах здійснюється згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002 № 128

(додаток 2). За наявності можливостей уроки фізичної культури в 5-9 класах варто проводити для хлопців та дівчат окремо.

При формуванні розкладу навчальних занять на тиждень не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі за умови, що температура повітря не нижча:

8°C – для учнів 1-2 класів;

8°C - -11°C – для учнів 3-4 класів;

12°C – для учнів 5-7 класів;

-12°C - -15°C – для учнів 8-11 класів.

Планування навчально-виховного процесу

Рівень якості навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі значною мірою залежить від планування. Планування навчального матеріалу з фізичної культури має свої особливості. По-перше, матеріал з фізичної культури, на відміну від інших предметів, викладено не в порядку послідовного вивчення, а «за школами» або темами (в 1-4 класах) і модулями (в 5-11 класах). По-друге, під час планування варто зважати на такі об'єктивні фактори, як наявність спортивного залу (майданчика), інвентарю та обладнання, погодні умови тощо. Правильно спланувати навчальну роботу з фізичної культури означає передбачити зміст, форми і методи цієї роботи, урахувати вікові, психологічні і статеві особливості розвитку учнів, рівень їхніх фізичних якостей і рухових здібностей, стан здоров'я тощо.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» в 5-11 класах навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля.

Медико-педагогічний контроль

Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням – невід’ємна частина навчального процесу та медичного обслуговування учнів у загальноосвітньому навчальному закладі, що включає заходи, спрямовані на оптимізацію, безпеку та ефективність фізичної культури. Він **входить до обов’язкових функцій педагогічних працівників навчального закладу** і відбувається відповідно до спільного наказу Міністерства охорони здоров’я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів».

Орієнтовна кратність проведення спеціалістами медико-педагогічного спостереження за уроками фізичної культури

Посада контролюю-чого	Мінімальна кількість разів			Мета перевірки
	на місяць	протягом семестру	протягом навчально-го року	
Директор школи *		1	2–3	адміністративне інспектування
Заступник директора з навчально-виховної роботи		1	2–3	методичне інспектування
Заступник директора з виховної роботи *	1	4	8	оздоровчо-виховна робота

Класні керівники **	1	4	8	відвідування учнями уроків, дисциплінованість, успішність учнів
Медичний персонал **	1	3	6	МПК*** за змістом і методами проведення уроків фізичної культури, за відповідністю фізичного навантаження функціональним можливостям учнів

* Для однієї паралелі класів.

** Для кожного класу.

*** МПК – медико-педагогічний контроль.

Організація занять з учнями підготовчої та спеціальної медичної групами

Розподіл учнів на медичні групи здійснюється відповідно до Інструкції 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. Списки учнів, які належать до підготовчої та спеціальної груп відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затверджуються наказом керівника навчального закладу на поточний рік і доводяться до відома класного керівника, учителя фізичної культури.

Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури. Заняття проводяться за загальною програмою фізичної культури, але з можливою затримкою складання відповідних нормативів. Оцінювання учнів – за теоретико-методичні знання та техніку виконання вправ. Рекомендовані заняття у фізкультурно-оздоровчих групах загальної фізичної підготовки, прогулянки, ігри й спортивні розваги. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні, які за результатами медичного огляду тимчасово віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. Таким учням можна виставляти поточну оцінку за знання і техніку виконання корегувальних вправ (за сприятливих для учня умов), а наприкінці навчального року виставляється «зараховано».

Окрім того, за наявності умов, для учнів спеціальних медичних груп організовуються два додаткові заняття, які за навчальними програмами «Фізична культура для спеціальних медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» (авт. В. Майєр) та «Фізична культура для спеціальних медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи» (авт. В. Майєр, В. Деревянко) проводить учитель фізичної культури.

До спеціальної медичної групи відносяться учні зі значними відхиленнями в стані здоров'я, фізичного розвитку і діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження. У спеціальній медичній групі навчаються учні з показниками в стані здоров'я як стійкого короткотривалого характеру (відмовлення рухомості суглобів після травми, тощо). Тому основною формою організації навчальної діяльності є індивідуальний підхід сумісний з груповим. Це завдання вирішується за рахунок диференціації методики (різні вихідні положення, ступені напруження, амплітуди рухів тощо).

Списки учнів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, затверджуються наказом директора навчального закладу з вказівкою діагнозу захворювання і терміном перебування в

ній. Також затверджуються розклад занять групи і прізвище вчителя (керівника групи), який має відповідну фахову підготовку. Група включає **12–15 учнів**. На тиждень проводиться не менше **2-х занять у позакласний час по 45 хвилин**. При несприятливих кліматичних умовах (при температурі нижчій за 10 градусів і вітряній погоді) тривалість уроку скорочується до 35 хвилин, щоб запобігти переохолодженню.

Формування групи здійснюється з урахуванням віку та стану здоров'я. **Можливе об'єднання в групу учнів з різними захворюваннями** тому, що характер пристосування до фізичних навантажень і особливо пристосування серцево-судинної і дихальної систем у багатьох відношеннях схожі.

Можливим є міжшкільне об'єднання учнів у спеціальну медичну групу.

Учні спеціальної медичної групи повинні обов'язково займатися на загальних уроках фізичної культури у відповідному одязі і взутті. Вони беруть участь у **підготовчій та заключній** частинах уроків, закріплюють матеріал вивчений на заняттях у групі, а при стійкому покращенні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, психоемоційне навантаження (елементи змагань).

Фізичні вправи прикладного й професійного спрямування не виключаються, але обов'язково виконуються з урахуванням пристосування організму учнів до подібних навантажень. Учні спеціальної медичної групи повинні перебувати під постійним лікарсько-педагогічним та батьківським контролем і бути обізнаними з елементами самоконтролю за станом власного здоров'я.

Навчальні нормативи складають тільки учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

Безпека життєдіяльності під час занять фізичними вправами

Навчальний предмет «Фізична культура» належить до найбільш травмонебезпечних. Тому вчителям потрібно особливу увагу звернути на безпеку життєдіяльності під час проведення занять.

На кожному уроці з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах з учнями обов'язково проводяться відповідні інструктажі (вступний, первинний, позаплановий, цільовий) з безпеки життєдіяльності. Про проведення інструктажу робиться запис у відповідних журналах («Журнал реєстрації інструктажів з безпеки життєдіяльності для учнів» та на сторінці про зміст уроку предмета «Фізична культура» у класному журналі).

Місця для занять з фізичної культури і спорту обладнуються аптечкою (відкриті спортивні майданчики – переносною аптечкою).

Рішення про неможливість проведення занять з фізичної культури і спорту на відкритому повітрі у зв'язку з несприятливими метеорологічними умовами приймають учителі фізичної культури (наказ МОН від 01.06.2010 № 521).

Усі спортивні снаряди, спортивне обладнання та інвентар, що використовуються під час проведення занять з фізичної культури і спорту згідно з чинним переліком типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, що визначається Міністерством освіти і науки України, повинні бути справними і надійно закріпленими.

Металеві конструкції, що прикріплюють обладнання на спортивних майданчиках (волейбольні сітки, баскетбольні щити, гандбольні, футбольні ворота тощо), мають бути жорстко закріплені і не повинні мати пристроїв, небезпечних для гравців.

Виконувати гімнастичні вправи на спортивних снарядах учні повинні лише в присутності вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту, а складні елементи і вправи – під наглядом учителя або фахівця з фізичної культури і спорту.

Під час проведення занять на відкритому повітрі в сонячну спекотну погоду учням необхідно мати легкі головні убори.

Заняття з навчання плаванню проводять тренери. Учителі фізичної культури в цьому разі виконують функцію помічника тренера і беруть участь у процесі навчання та організації занять.

