

Фізична культура

Інваріантна складова Типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», є однаковою для всіх загальноосвітніх навчальних закладів незалежно від підпорядкування та форми власності.

У контексті Концепції «Нової української школи» школа має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій, тому заняття фізичною культурою повинні увійти до звички школяра. Рух, змагання, самоствердження – природна суть фізичної культури і спорту.

Випускники школи – це патріоти України, які знають її історію; носії української культури, які поважають культуру інших народів; вільно спілкуються державною мовою, володіють також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, мають бажання і здатність до самоосвіти, виявляють активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатні до підприємливості й ініціативності, мають уявлення про світобудову, бережно ставляться до природи, безпечно й доцільно використовують досягнення науки і техніки, дотримуються здорового способу життя.

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Навчальний предмет «Фізична культура» надає змогу:

створити цілісну уяву про вплив занять фізичними вправами на розвиток особистості;

оволодіти технікою рухових дій;

набути навичок організації та методики проведення найпростіших форм занять фізичною культурою;

сприяти профілактиці шкідливих звичок тощо.

Опанування змісту фізичної культури, як базового навчального предмета здійснюється за навчальними програмами, які мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України.

З 2017/2018 навчального року набирає чинності оновлена навчальна програма «Фізична культура» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, у якій імплементовано компетентнісний підхід до вивчення предмета.

Структура оновленої програми є максимально інформативною для вчителя. Дана структура дозволяє вчителю більш об'єктивно оцінити досягнення учня. У програмі чітко висвітлені знаннявий, діяльнісний та ціннісний компоненти. Навчання – це продукт кількості, можливостей і якості викладання. Якщо вчитель зробить постійну якість, у нього буде кращий

результат. Якщо змінюєте якість викладання, то можете змінити і результат. Важливо навчати школярів як навчатись, поєднувати нові знання зі старими.

У навчальній програмі виокремлено наскрізні змістові лінії. Усього виділено 4 наскрізні змістові лінії (однакові для всіх навчальних предметів):

- Екологічна безпека та сталий розвиток
- Громадянська відповідальність
- Здоров'я і безпека
- Підприємливість та фінансова грамотність

Наскрізні змістові лінії відбивають провідні соціально й особистісно значущі ідеї, що послідовно розкриваються у процесі навчання і виховання учнів, та є засобом інтеграції навчального змісту, корелюються з ключовими компетентностями, опанування яких забезпечує формування ціннісних і світоглядних орієнтацій учнів, що визначають їхню поведінку в життєвих ситуаціях.

Очікувані результати навчальної діяльності учнів перенесені у лівий стовпчик програми, вони є необхідними предметними компетентностями, і в той же час, відповідають змістовим наскрізним темам.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. 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. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18 годин. Однак, не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням. Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 № 518/674, учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, обов'язково відвідують уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

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

Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, установлює вчитель фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання учня/учениці у розвитку фізичних якостей учитель (а у 8–9 класах разом з учнем/ученицею) 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 учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

На заняттях з фізичної культури рекомендуємо:

здійснювати особистісно орієнтований підхід до навчання учнів за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і нахилів,

навчити учнів «слухати» і «оцінювати» свій фізичний стан,

добирати і використовувати різноманітні засоби свого фізичного вдосконалення.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення модуля. Навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно тематичного планування. Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

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.

Для попередження нещасних випадків слід дотримуватись вимог безпеки під час проведення занять, а особливо, при складанні навчальних нормативів, коли учні виконують вправи з максимальним навантаженням.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а також обмежується виконання вправ з максимальною інтенсивністю.

Навчально-методичне забезпечення, рекомендоване Міністерством до використання в навчальних закладах, зазначено у Переліках навчальних програм, підручників та навчально-методичних посібників, розміщених на офіційному веб-сайті Міністерства освіти і науки України (www.mon.gov.ua) та веб-сайті Інституту модернізації змісту освіти (www.imzo.gov.ua).