

Методичні рекомендації щодо викладання предмета фізичної культури в закладах загальної середньої освіти в 2021-2022 навчальному році

В Україні набуває особливого значення діяльність, спрямована на формування здоров'я учнівської молоді.

Фізичне виховання учнів закладів загальної середньої освіти є невід'ємною складовою освіти, яке забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямоване на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя та професійної діяльності. З огляду на це вживаються заходи з:

- впровадження інноваційних підходів до проведення уроків фізичної культури в закладах освіти;
- збільшення рухової активності учнів, залучення їх до систематичних занять фізичною культурою та спортом;
- забезпечення участі учнів у спортивних та спортивно-масових заходах.

Метою фізичної культури є формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду.

Уроки з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, вихованню фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей всіх учасників освітнього процесу.

Одним із завдань закладів загальної середньої освіти є вдосконалення форм мотивації учнів до регулярних занять фізичною культурою з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного.

Типовими освітніми програмами для закладів загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено:

1-11 класи – 3 год.

Профільний рівень:

10-11 клас - 6 год.

Організація проведення уроків фізичної культури та місця проведення занять повинні відповідати санітарному регламенту для закладів загальної середньої освіти, затвердженим наказом МОЗ України від 25.09.2020. Розклад уроків повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також доцільне чергування протягом дня і тижня предметів природничого і гуманітарного циклів з уроками мистецтва, технологій і фізичної культури. Під час складання розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити

їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі (узимку в тиху погоду при температурі не нижчій –12 градусів). У приміщенні, де проводяться уроки фізичної культури, температура повітря в спортивному залі 15 - 17° С, в роздягальнях при спортивному залі 19 - 23°С. У спортивному залі площею до 288 м2 допускається навчальне заняття не більше, ніж 30 учням одночасно. Дозволяється використовувати для навчальних цілей спортивні споруди, розташовані поблизу закладу освіти (на відстані до 500 м). Оптимальний рівень штучного освітлення спортивного залу повинен складати 200 лк на рівні підлоги.

Початкова школа

Особливості організації проведення уроків з
фізичної культури в 1-2 класах (наказ МОН від 21.03.2018 № 268),
3-4 класах (наказ МОН від 08.10.2019 № 1273)
за типовою освітньою програмою,
розробленою під керівництвом Савченко О.Я.

Фізкультурна освітня галузь реалізується за такими змістовими лініями: «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність».

Змістова лінія «Рухова діяльність» передбачає формування у дітей уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, способів рухової та ігрової діяльності, спрямованих на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та формування умінь і навичок володіння різними способами рухової діяльності, здатності виконання вправ основної гімнастики, організуючих вправ, елементів акробатики, вправ корегувальної спрямованості та тих, що пов'язані з незвичним положенням тіла у просторі, ходьбою, бігом, танцювальними кроками, способами лазіння та перелізання, навичками володіння м'ячем та стрибками, розвиток фізичних якостей, формування постави й профілактики плоскостопості.

Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність» передбачає виховання в учнів ініціативності, активності та відповідальності у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; уміння боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі ігрової та змагальної діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користуватися власними перевагами і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); формування в молодших школярів умінь і навичок виконання естафет.

Викладання фізичної культури
в 1-2 класах (наказ МОН від 21.03.2018 № 268),
3 -4 класах (наказ МОН від 08.10.2019 № 1273)
за типовою освітньою програмою,
розробленою під керівництвом Шияна Р.Б.

Освітня програма фізкультурної освітньої галузі охоплює такі змістові лінії: «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», «Турбота про стан здоров'я та безпеку».

Змістова лінія «Базова рухова активність» охоплює такі види діяльності, які спрямовані на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок.

Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» пов'язана з опануванням рухливих ігор та естафет, що задовольняє потребу в руховій активності та сприяє формуванню комунікативних здібностей.

Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку» спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я та вмінь безпечної поведінки в процесі фізкультурної діяльності.

Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю.

Нові підходи до змісту занять фізичною культурою повинні орієнтувати вчителів не тільки на фізичну підготовленість, а й на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу. Розв'язання цих завдань допускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів та засобів фізичного виховання, широкого використання інноваційних технологій фізичного виховання.

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 кожного виду рухової діяльності. 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.

Теоретичний матеріал передбачає формування в учнів основ знань про особисту гігієну, загартування, самоконтроль, організацію найпростіших форм самостійних занять фізичними вправами, історію та сьогодення олімпійського руху. Надання теоретичних знань здійснюється у процесі уроків фізичної культури.

Навчати молодших школярів руховим діям доцільно, застосовуючи переважно ігровий метод. Це сприятиме створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, уроки фізичної культури повинні викликати в учнів позитивні емоції, з цією метою необхідно творчо використовувати ігрові методи, музичний супровід, сучасні комп'ютерні технології тощо. Оцінювання здійснюється вербально, недоліки над якими треба попрацювати обговорюються з учнем індивідуально.

Частина навчального навантаження з фізичної культури (до 1 години на тиждень) може використовуватися на вивчення окремих навчальних предметів, що забезпечують рухову активність учнів (хореографія, ритміка,

плавання тощо), за наявності відповідних умов педагогічних кадрів та навчальних програм, які мають гриф МОН України.

Основна і старша школа

Опанування змісту фізичної культури як базового навчального предмета здійснюється за навчальними програмами, *затверджені наказом МОН України від 23.10.2017 № 1407*. Структура програм є максимально інформативною для вчителя. Дана структура дозволяє вчителю більш об'єктивно оцінити досягнення учня. У програмі чітко висвітлені знанневий, діяльнісний та ціннісний компоненти. Виокремлено такі наскрізні змістові лінії: «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.

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.

Програма побудована за модульною системою і містить інваріантну (обов'язкову) (теоретико - методичні знання та загальна фізична підготовка) та варіативну складову яка складається з модулів. Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. Критеріями відбору варіативних модулів у навчальних програмах 5-9 та 10-11 класи 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. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання.

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 учні мають опанувати до 4 варіативних модулів. 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.

За потреби, 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 рік вивчення модуля не відповідає класу навчання (наприклад у 10-класі вивчається модуль баскетбол, третій рік вивчення), учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

Поділ класу на групи дівчат і юнаків під час вивчення предмета в 10-11 класах загальноосвітніх навчальних закладах здійснюється згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002 № 128 (додаток 2), зареєстрованим в Міністерстві юстиції України від 6 березня 2002 року за № 229/6517 (зі змінами). Згідно з рішеннями місцевих органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування класи можуть ділитися на групи і при наповнюваності, меншій від нормативної за рахунок зекономлених бюджетних асигнувань та залучення додаткових коштів. При наявності можливостей уроки фізичної культури в 5-9 класах варто проводити для хлопців та дівчат окремо.

Під час занять з фізичної культури і спорту учні повинні користуватися спеціальним спортивним одягом та спортивним взуттям, а під час занять на відкритому повітрі взимку - бути вдягнені в повітрозахисні куртки, шапочки, рукавички, мати відповідне взуття. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

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

Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку. Не допускати на уроках фізичної культури навантаження учнів, які не пройшли медичного обстеження.

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 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 складанні навчального 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.

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.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

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. Заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

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.

Для недопущення перевантаження учнів необхідно враховувати їх навчання в дитячо-юнацьких спортивних школах. Так, у закладах загальної середньої освіти за рішенням педагогічної ради при оцінюванні учнів дозволяється враховувати результати їх навчання з фізичної культури у позашкільних закладах.

При проведенні занять з фізичної культури слід дотримуватись правил безпеки життєдіяльності під час проведення занять з фізичної культури і спорту, затвердженими наказом МОН України від 01.06.2010 № 521. На кожному уроці з фізичної культури учні ознайомлюються з правилами поведінки в спортивному залі і на майданчику, розробленими учителем фізичної культури або фахівцем з фізичної культури і спорту.

При забезпеченні належного організаційно-методичного проведення уроку, особистісно-зорієнтованого навчання, індивідуально-дозованого навантаження, дотримання дисципліни, стану спортивного обладнання та інвентарю переважна кількість травм може бути попереджена. На уроках фізичної культури, спортивно-масових заходах необхідно систематично здійснювати візуальний контроль за самопочуттям учнів, технічним станом спортивного обладнання та інвентарю. Місця для занять з фізичної культури і спорту обладнуються аптечкою (відкриті спортивні майданчики – переносною аптечкою).

Відповідно до пункту 6 розділу IV Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом МОН України від 26.12.2017 № 1669 учитель є відповідальним за збереження життя і здоров'я здобувачів освіти під час освітнього процесу; забезпечує проведення освітнього процесу, що регламентується законодавчими та нормативно-правовими актами з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності.

Календарне та поурочне планування здійснюється вчителем у довільній формі, у тому числі з використанням друкованих чи електронних джерел тощо. Формат, обсяг, структура, зміст та оформлення календарних планів та поурочних планів-конспектів є індивідуальною справою вчителя. Встановлення універсальних у межах закладу загальної середньої освіти міста, району чи області стандартів таких документів є неприпустимим.

Під час підготовки вчителів до уроків радимо використовувати періодичні фахові видання, зокрема науково-методичні журнали [«Фізичне виховання в школах України»](#) та [«Фізичне виховання в рідній школі»](#).

Інформаційні ресурси

1. Офіційний веб-сайт Полтавського обласного відділення НОК України / [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://noc.poltava.ua/>
2. Офіційна сторінка Полтавського обласного центру фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk-ua.facebook.com/sportpoltava18/>
3. Офіційна сторінка Полтавського обласного відділення комітету з фізичного виховання та спорту МОН України / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.facebook.com/monpoltavaua/>

*Методист центру методології
та методики формування цінностей ПОІППО
Сич О.В.*