

*Онищук С.О., методистка з фізичної культури
НМЛ виховання, соціальної і здоров'язбережувальної
освіти кафедри методики викладання і змісту освіти*

Деякі питання щодо організації освітнього процесу з предмета «Фізична культура» у закладах освіти в 2021/2022 навчальному році

Організація освітньої діяльності у закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році здійснюватиметься відповідно до законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року (схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р - <https://cutt.ly/OyA9z5p>), Державного стандарту початкової освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87 (у редакції постанови Кабінету Міністрів України від 24.07.2019 № 688) (у 1-3 класах), Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 № 462 (у 4-х класах); Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1392.

Фізична культура - складова частина культури, пов'язана з системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, суспільної та особистої гігієни, раціональної організації активного відпочинку тощо.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Навчальна дисципліна «Фізична культура» – самостійна галузь діяльності у соціокультурному просторі й викладається у загальноосвітніх навчальних закладах як окремий предмет.

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

Автономія вчителя має бути забезпечена академічною свободою, включаючи свободу викладання, свободу від втручання в педагогічну, науково-

педагогічну та наукову діяльність, вільним вибором форм, методів і засобів навчання, що відповідають освітній програмі, розробленням та впровадженням авторських навчальних програм, проєктів, освітніх методик і технологій, методів і засобів, насамперед методик компетентнісного навчання.

Вчитель має право на вільний вибір освітніх програм, форм навчання, закладів освіти, установ і організацій, інших суб'єктів освітньої діяльності, що здійснюють підвищення кваліфікації та перепідготовку педагогічних працівників.

Під час розроблення календарно-тематичного та системи поурочного планування вчитель має самостійно вибудовувати послідовність формування очікуваних результатів навчання, враховуючи при цьому послідовність розгортання змісту в підручнику. Учитель може переносити теми уроків, відповідно до того, як учні засвоїли навчальний матеріал визначати кількість годин на вивчення окремих тем.

Адміністрація закладу загальної середньої освіти або працівники методичних служб можуть лише надавати методичну допомогу вчителю, з метою покращення освітнього процесу, а не контролювати його. Оцінювання результатів навчання учнів у закладах загальної середньої освіти урегульовано такими документами:

- Закон України «Про повну загальну середню освіту» (стаття 17);
- Порядок переведення учнів (вихованців) закладу загальної середньої освіти до наступного класу, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України 14.07.2015 № 762 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 08.05.2019 № 621), зареєстрований в Міністерстві юстиції України 30.07.2015 за № 924/27369.

Організація освітнього процесу з фізичної культури в умовах дистанційного навчання

Під час карантину ефективним буде проведення учнями самостійних занять фізичними вправами в умовах, у яких мешкає школяр.

Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій.

До основних форм самостійних занять відносять:
ранкову гігієнічну гімнастику (далі – РГГ);
фізичні вправи протягом дня.

Ранкова гігієнічна гімнастика входить в розпорядок дня в ранковий час після пробудження від сну.

В комплекс РГГ слід включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

При складанні комплексів та їх виконанні рекомендується фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині чи в другій половині комплексу.

Кожну вправу слід починати в повільному темпі й з невеликою амплітудою рухів з поступовим її збільшенням. Між серіями з 2-3 вправ (а для силових вправ - після кожного) виконуються вправи на розслаблення або повільний біг (20-30 с).

Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності, забезпечується зміною амплітуди рухів, прискоренням або уповільненням темпу, збільшенням або зменшенням числа повторень вправ, включенням в роботу більшого або меншого числа м'язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

РГГ може поєднуватися з самомасажем і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу РГГ рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

Фізичні вправи протягом дня забезпечують попередження стомлення, сприяють підтримці працездатності тощо. Вправи виконуються в перервах між заняттями з інших предметів.

Зазвичай це прості загально розвивальні вправи (нахили, повороти, кругові рухи голови, кругові рухи в плечових, ліктьових суглобах тощо); ізометричні (максимальна напруга і розслаблення м'язів кистей, рук, ніг, тулуба); спеціальні для м'язів очей (рухи очей вправо-вліво, вгору-вниз, кругові рухи).

Вибір кількості занять в тиждень, залежить в значній мірі від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного розвитку на досягнутому рівні досить займатися двічі на тиждень; для його підвищення – не менше трьох разів, а для досягнення помітних результатів – 4-5 разів на тиждень і більше.

Тренуватися потрібно через 2-3 години після прийому їжі. Не рекомендується тренуватися вранці натщесерце, відразу після сну, а також пізно ввечері.

Тренувальні заняття, як правило, носять комплексний характер, тобто повинні сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я та підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять вимагає індивідуального підходу і попередньої підготовки, тобто спеціального добору тренувальних засобів, навантажень, місця і часу занять, консультацій з фахівцями.

Самостійні тренувальні заняття проводяться за загальноприйнятою структуру: підготовча (розминка), основна і заключна частини.

Під час організації самостійних занять учнів фізичними вправами вчителю фізичної культури рекомендуємо:

- забезпечити відповідний рівень допомоги та підтримки самостійної роботи учнів;
- допомогти сформувати перелік вправ, і скласти комплекси для загального фізичного розвитку, розвитку окремих груп м'язів та основних фізичних якостей;
- запропонувати підбір окремих вправ та комплексів вправ із використанням дрібного інвентарю: амортизатори, джгути, еспандери, гантелі та ін.;
- розробити і запропонувати учням доступну систему моніторингу розвитку фізичних якостей.

З методикою складання та проведення найпростіших самостійних занять фізичними вправами можна ознайомитися за покликанням: <https://cutt.ly/wapKMFD>.

Під час самостійних занять фізичними вправами учням варто слідкувати за самопочуттям. У разі виникнення симптомів простудних захворювань заняття потрібно негайно припинити, повідомити про погіршення самопочуття їхнім батькам і звернутися до закладу охорони здоров'я.

Години фізичної культури передбачені усіма варіантами Типових навчальних планів і повинні фінансуватися та використовуватися в повному обсязі. Вони зазначаються в розкладі уроків, ураховуються в педагогічному навантаженні вчителів. 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.

Заняття з фізичної культури в освітніх закладах проводяться вчителем фізичної культури або особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції тощо.

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, не мають протипоказань щодо стану здоров'я, в яких визначені рівень фізичного розвитку і група для занять фізичною культурою. Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Присутність учнів на уроках з фізичної культури незалежно від рівня фізичного розвитку і групи для занять фізичною культурою, а також тимчасово звільнені від занять є обов'язковою.

Допустиме навантаження на уроці для тих учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої або спеціальної груп і відвідують уроки фізичної культури, встановлює вчитель фізичної культури.

Організація медичного обслуговування учнів здійснюється відповідно до чинного законодавства.

Поділ класу на групи дівчат і юнаків під час вивчення предмета в 10-11 класах загальних закладів середньої освіти здійснюється згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002 № 128 (додаток 2). При наявності можливостей уроки фізичної культури в 5-9 класах слід проводити для хлопців та дівчат окремо.

Під час планування навчального матеріалу з фізичної культури слід 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, врахувати вікові, психологічні і статеві особливості розвитку учнів, рівень їхніх фізичних якостей і рухових здібностей, стан здоров'я тощо.

Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 5–6 класах учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів, у 7–8 класах – 3–5, у 9 класі – 3–4 модулі. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

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 року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

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.

Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371. Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно 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 передуює 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. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вище за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

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

Варіативні модулі протягом навчання у різних класах можуть змінюватися.

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. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно тематичного планування.

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 усіх рівнів.

Для попередження нещасних випадків слід дотримуватись вимог безпеки під час проведення занять а, особливо, при складанні контрольних 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 контрольних навчальних нормативів не здійснюється, а також обмежується виконання вправ з максимальною інтенсивністю.

Навчально-методичне забезпечення, рекомендоване Міністерством освіти і науки України до використання в навчальних закладах, зазначено у Переліках навчальних програм, підручників та навчально-методичних посібників, розміщених на офіційних веб-сайтах Міністерства освіти і науки України та Інституту модернізації змісту освіти.

Особливостями навчального року при викладанні предмету «Фізична культура» є захід щодо впровадження та популяризації нових видів спорту на уроках фізичної культури, презентація варіативних спортивних модулів від національних федерацій та тренінг з інноваційних видів спорту для вчителів фізичної культури.

JuniorZ – проект Олександра Педана з розвитку спорту серед школярів. Проект реалізується за підтримки Міністерства освіти та науки України (лист МОН від 03.01.2018 № 1/9-2), Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, НДУ «Інститут модернізації змісту освіти», Спортивного комітету України, численних національних федерацій з різних видів спорту. Пропагуємо такі види спорту: чирлідінг, петанк, хортинг, флорбол, бадмінтон, корфбол, регбі, сумо та фризбі, формування у молоді здорового способу життя та заохочення до занять спортом.

Звертаємо вашу увагу, що на кафедрі зібрано значний відеоматеріал, присвячений впровадженню нових видів спорту та презентації досвіду роботи кращих вчителів фізичної культури Одещини, з якими ви можете ознайомитися за посиланнями.

<https://www.youtube.com/watch?v=5p0-jwabglQ&list=UUe7DIvFOk0-3bU11Io3bNhw> Вправи з гандболу 5-6 клас

<https://www.youtube.com/watch?v=iGr7ojVtcVQ> Вправи з гандболу 7-8 клас

<https://www.youtube.com/watch?v=LFMPbNbYIX0> Вправи з гандболу 9-10 клас

<https://www.youtube.com/watch?v=NPfYAt-74tw> Гулівер Cool Games

https://www.youtube.com/watch?v=JzX6D3NG_U&t=5s Вправи вчителів Одещини, 1 частина

<https://www.youtube.com/watch?v=iYneuyZ2kOg> презентація досвіду вчителя Вишні С.О.

<https://www.youtube.com/watch?v=tj8EqqgTLro> Правило гри з Регбі-5

<https://www.youtube.com/watch?v=UuowT3Ji7WY> Вправи вчителів Одещини, 2 частина

<https://www.youtube.com/watch?v=JfurEfffLUE&t=23s> Презентація досвіду Гуцана Р.Ю. з Регбі-5 (3-4 клас)

<https://www.youtube.com/watch?v=83u0KnSB1p0> Презентація досвіду Гуцана Р.Ю. з Регбі - 5-6 клас

Список літератури

1. Алексєєв, С.В. Міжнародне спортивне право, Москва ЮНИТИ-ДАНА, 2013. 895 с.
2. Арзуманов, С. Г. Фізичне виховання в школі учнів 5-9 класів, М .: Фенікс, 2015. - 672 с.
3. Багнетова, Е. А. Гігієна фізичного виховання і спорту. М .: Фенікс, 2016. - 256 с.
4. Бароненко, В.А. Здоров'я і фізична культура студента: Навчальний посібник, М .: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. 336 с.
5. Башавець Н.А. Культура здоров'язбереження у питаннях та відповідях, 2010, 271 с.
6. Воробйова, Н. Л. Ігри та спортивні розваги в школі і оздоровчому таборі для дітей підліткового віку, М .: АРКТИ, 2013. - 200 с.
7. Гогун, Е. Н. Психологія фізичного виховання і спорту М .: Академія, 2016. - 224 с.
8. Курлянд З.Н., Теорія і методика професійної освіти, Київ «Знання», 2012. 390 с.
9. Соколовський В.С. Лікувальна фізична культура, 2005
10. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.
11. <https://mon.gov.ua/ua>
12. <https://vszo.odessaedu.net>