

Методичні рекомендації щодо навчання змісту предмета «Фізична культура» у 2022-2023 навчальному році

В Україні проблеми здоров'я дітей та формування у них основ здорового способу життя є одними з головних питань під час організації освітнього процесу в сучасних закладах освіти. Тому, пріоритетним завданням є навчання учнів відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності.

У зв'язку збройної агресії Російської Федерації проти України, введенням на території країни воєнного стану, освітній процес в закладах освіти може відбуватися: в очному режимі; дистанційному режимі; за змішаною формою. Також, Указом Президента введено обов'язкове проведення щоденно о 09 годині 00 хвилин загальнонаціональної хвилини мовчання.

Важливо під час організації освітнього процесу в очному або змішаному режимі забезпечити безумовне переривання освітнього процесу в разі включення сигналу «Повітряна тривога» або інших сигналів оповіщення. Рекомендуємо вчителям ознайомитися з добіркою інтернет-ресурсів щодо дій учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану:

- правила поведінки цивільного населення під час війни, військового стану: <http://surl.li/btaht>;
- рюкзак для евакуації: <http://surl.li/cnwtd>;
- як поводитися під час бойових дій? Інструкція для учнів: <http://surl.li/cnwth>.

У разі погіршення епідеміологічної ситуації в області, у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби, рекомендуємо всім учасникам освітнього процесу дотримуватися протиепідеміологічних вимог у закладах загальної середньої освіти під час карантину.

Організацію освітнього процесу в дистанційному режимі, за потреби, у 2022-2023 навчальному році рекомендуємо здійснювати відповідно Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 08.09.2020 № 1115 «Деякі питання організації дистанційного навчання», зареєстрованого в Міністерстві юстиції 28.09.2020 року за № 941/35224. Доцільно опрацювати методичні рекомендації, надані в листі Міністерства освіти і науки України від 02.11.2020 № 1/9-609 «Щодо організації дистанційного навчання».

Навчання учнів предмета «Фізична культура» закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових; використання вчителем комплексного підходу до формування розумових та фізичних якостей і навиків; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активної життєдіяльності; формування пріоритета оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечення загального культурного розвитку особистості [2].

Мета навчання фізичної культури реалізовується через:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навиків для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих морально-вольових якостей.

Інваріантна складова Типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні і є однаковою для всіх закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування та форми власності.

Опанування змісту фізичної культури як базового навчального предмета здійснюється за навчальними програмами, що мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України [2].

Навчальні програми побудовані за модульною системою та містять: інваріантну (обов'язкову) – теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка; варіативну складову, яка складається з модулів.

Критеріями вибору варіативних модулів у навчальних програмах для 6-9 класів та 10-11 класів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Зазначасмо: бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» заклад освіти формує самостійно з варіативних модулів, які запропоновані навчальними програмами.

Типовими освітніми програмами для закладів загальної середньої освіти у 2022-2023 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено:

6-9 класи – 3 год.;

10-11 класи – 3 год.

Профільний рівень:

10 клас – 6 год.;

11 клас – 6 год.

Години фізичної культури, передбачені всіма варіантами Типових навчальних планів, мають використовуватися вчителями у повному обсязі.

Акцентуємо увагу, учителям на кожному уроці з фізичної культури з учнями необхідно проводити інструктаж з безпеки життєдіяльності та робити відповідний запис у класному журналі на сторінці про зміст уроку.

Усі спортивні снаряди, спортивне обладнання та інвентар, що використовуються під час проведення уроків з фізичної культури та спорту, згідно з чинним переліком типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для закладів освіти, повинно бути безпечним для здоров'я та життя учнів, а його використання має відбуватися з дотриманням вимог безпеки життєдіяльності.

Урок фізичної культури – це складова освітнього процесу, тому необхідно враховувати його місце в розкладі уроків. Якщо урок фізичної культури стоїть першим то основна мета уроку: концентрація уваги учнів, підготовка організму до наступних уроків; якщо в середині навчального дня – активний відпочинок, можливі максимальні індивідуальні навантаження; якщо наприкінці дня (останній) – релаксація, зняття набутої за день компресії структур хребта, відновлення гемодинаміки. 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.

Уроки з фізичної культури в закладах освіти має право проводити вчитель фізичної культури або особа, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції тощо (наказ Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах», зареєстрований в Міністерстві юстиції України від 09.08.2010 № 651/17946).

За потреби, у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення.

Модернізація освіти вимагає пошуку нових освітніх і виховних технологій, упровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання. Але разом з тим, основною формою роботи вчителя щодо залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом, залишається урок фізичної культури [1].

Успішне запровадження компетентнісного підходу в процесі планування уроків фізичної культури здійснюється за допомогою різноманітних форм організації роботи з учнями. Урок не може лишатися незмінним, нестандартні за формою, організацією та методикою проведення – більше подобаються учням. Сучасний урок фізичної культури – це, перш за все, урок, на якому створюються умови для інтелектуального, соціального, морального, національно-патріотичного, фізичного становлення особистості учня. Учитель має чітко усвідомлювати, що його першочергове завдання – всебічна фізкультурна освіта учнів, задоволення потреби кожного учня у виборі рухової діяльності. Під час проведення сучасного уроку фізичної культури вчитель має [1]:

- застосовувати елементи інноваційних методів навчання;
- забезпечити освітню, виховну, оздоровчу, розвивальну спрямованості;

– формувати в учнів уміння і навички самостійно займатися фізичними вправами;

– використовувати диференційований підхід до організації освітнього процесу з урахування індивідуальних особливостей здоров'я і фізичної підготовки учнів.

З метою моніторингу фізичної підготовленості та розвитку основних фізичних якостей учнів використовуються орієнтовні нормативи, які розміщені в інваріантному модулі «Загальна фізична підготовка» для кожного року вивчення.

Під час оцінювання навчальних досягнень учнів з предмета «Фізична культура» важливо брати до уваги орієнтовні навчальні нормативи, які розміщені після кожного варіативного модуля. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування. Нормативи складають тільки учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

Рекомендуємо під час оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури враховувати:

– особисті досягнення учнів протягом навчального року;

– ступінь активності учнів на уроках;

– залучення учнів до занять фізичною культурою в позанавчальний час;

– участь у змаганнях усіх рівнів.

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами навчальної діяльності:

– засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу);

– виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату);

– засвоєння теоретико-методичних знань;

– виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

Акцентуємо увагу вчителів області на тому, що оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Учні мають бути мотивовані не оцінкою, а своїми особистими досягненнями у виконанні тих чи інших вправ, динамікою зростання особистих результатів.

Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку. До навантажень на уроках фізичної культури та занять у спортивних гуртках (секціях) допускаються учні, які пройшли обов'язковий медичний 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 № 772/16788, не мають протипоказань щодо занять фізичною

культурою і спортом та розподілені на групи для занять фізичною культурою.

Списки учнів, які належать до підготовчої та спеціальної медичної груп затверджуються наказом керівника закладу освіти на поточний навчальний рік і доводяться до відома класного керівника та вчителя фізичної культури.

Присутність учнів на уроках з фізичної культури, незалежно від медичної групи, тимчасово звільнених від занять, а також тих, що не пройшли медичного обстеження, є обов'язковою. Усі учні під час проведення уроку мають бути в спортивному одязі та взутті.

Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури. Уроки проводяться за діючою навчальною програмою. Оцінювання учнів підготовчої медичної групи (поточне, тематичне, семестрове, річне) здійснюється за 12 бальною системою за теоретико-методичні знання та техніку виконання вправ. Орієнтовні навчальні нормативи учні підготовчої медичної групи не здають.

Допустиме навантаження на уроці для тих учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої або спеціальної груп встановлює вчитель фізичної культури. Учні, які не пройшли медичного обстеження, до навантажень на уроках фізкультури не допускаються.

Поділ класу на групи дівчат і юнаків під час вивчення предмета у 10-11 класах закладів освіти може здійснюватися відповідно до додатка 2 наказу Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002 № 128 «Про затвердження Нормативів наповнюваності груп дошкільних навчальних закладів (ясел-садків) компенсуючого типу, класів спеціальних загальноосвітніх шкіл (шкіл-інтернатів), груп подовженого дня і виховних груп загальноосвітніх навчальних закладів усіх типів та Порядку поділу класів на групи при вивченні окремих предметів у загальноосвітніх навчальних закладах».

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей, учитель, разом із учнем, 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.

Під час проведення уроків із фізичної культури необхідно дотримуватись правил безпеки життєдіяльності (наказ Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах», зареєстрований в Міністерстві юстиції України від 09.08.2010 № 651/17946), «Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти» затвердженого наказом Міністерством охорони здоров'я України від 25.09.2020 № 2205, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України від 10.10.2020 №1111/35394.

Міністерство цифрової трансформації створило для учнів освітній серіал із фізичної культури. Теми уроків охоплюють присідання та випади, планку, згинання, розгинання, біг на одному місці, йогу, стрибки, прес, набивання м'яча та багато іншого. Ознайомитися з діджитал-фізкультурою для учнів за участю зірок спорту можна за покликанням: <http://surl.li/crjy>.

Основною метою організації навчання фізичної культури в дистанційному режимі є досягнення вмотивованого, свідомого, відповідального виконання фізичних вправ учнями. Можливості он-лайн спілкування та індивідуальна траєкторія навчання, дозволяють учителю, через тісну комунікацію з учнями, досягнути цієї мети. Використовуючи відео, які створили учні, можна організувати челенджі (учні самостійно пропонують ідею і реалізують її) та онлайн-змагання, які передбачають об'єднання учнів у групи: за рівнем складності, підготовленості, тощо). Із метою залучення учнів до здорового способу життя, організації на уроках фізкультури нових видів спорту (петанк, фрізбі, workout, чирлідінг, хортинг та інших) створено Всеукраїнський проєкт «Junior», де розміщено онлайн-уроки, що містять вправи, які відповідають різним варіативним модулям навчальних програм з фізичної культури (<http://surl.li/cndhn>).

Під час проведення уроків у дистанційному режимі вчителю необхідно на власному прикладі показувати учням виконання фізичних вправ, разом виконувати розминку тощо. А також ураховувати:

- знання учнями правил самостійних занять фізичними вправами;
- правила самоконтролю під час виконання практичних завдань;
- виконання фізичних вправ протягом дня (ранкова руханка, фізкультурні паузи під час роботи за комп'ютером тощо);
- роботу з батьками щодо організації дистанційної роботи з фізичної культури;
- виконання фізичних вправ тільки за умови гарного самопочуття, дотримуючись усіх вимог карантинних заходів;
- місця проживання учнів (квартира, будинок, наявність власного подвір'я тощо);
- можливість використання нестандартного обладнання для занять в домашніх умовах.

До основних форм самостійних занять фізичної культури в дистанційному режимі відносять:

- ранкову гігієнічну гімнастику;
- фізичні вправи протягом дня;
- виконання окремих елементів варіативних модулів навчальної програми «Фізична культура».

Отже, зміцнення здоров'я та сприяння правильному фізичному розвитку учнів є важливим завданням закладу освіти.

Використані та основоположні джерела

1. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури в початковій школі згідно нової програми за державним стандартом. URL: <http://surl.li/cqgcu>.

2. Навчальні програми для учнів 6-9 класів та 10-11 класів.
URL: <http://surl.li/abjwi>.

Методист навчально-методичного відділу
координації освітньої діяльності та професійного
розвитку Сумського ОІППО

М.В. Кісільова

(Підпис наявний в оригіналі)