

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 2021-2022 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ

Фізична культура як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

Метою навчання фізичної культури є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять та виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України [2].

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

Звертаємо увагу на те, що освітній процес з фізичної культури у 2021/2022 н.р. здійснюється за робочими навчальними планами, що складаються на основі Типових навчальних планів закладів загальної середньої освіти і затверджуються відповідним органом управління освітою.

У 2021/2022 навчальному році учні 1-4 класів навчатимуться за Типовими освітніми програмами для закладів загальної середньої освіти:

– 1-2 класи, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року № 1272;

– 3-4 класи, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року № 1273.

Типовими навчальними планами для закладів загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» у 1-4 класах в інваріантній складовій передбачено – 3 години на тиждень.

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти. Метою базової загальної середньої освіти є: розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів [1].

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

5-9 класи – 3 год;

10 клас – 3 год;

11 клас – 3 год.

Профільний рівень:

10 клас - 6 год.;

11 клас - 6 год.

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.

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

У 2021/2022 навчальному році вивчення фізичної культури здійснюватиметься за навчальними програмами, рекомендованими Міністерством освіти і науки України:

5-9 класи – «Фізична культура. 5-9 класи» (авт. Т. Круцевич та ін., оновлена програма відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 року № 52 та наказу Міністерства освіти і науки України від 10.02.2017 року № 201);

10-11 класи – «Фізична культура» для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти (наказ Міністерства освіти і науки України від 23.10.2017 року № 1407), програма розміщена на сайті Міністерства освіти і науки України: (<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>);

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

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

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.

Акцентуємо увагу на тому, що 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 у межах закладу загальної середньої освіти міста, району чи області стандартів таких документів є неприпустимим.

При розробленні календарно-тематичного, системи поурочного планування вчителю необхідно самостійно вибудовувати послідовність формування очікуваних результатів навчання, враховуючи при цьому послідовність розгортання змісту в обраному ними підручнику. Учитель може самостійно переносити теми уроків, відповідно до засвоєння учнями навчального матеріалу, 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.

Звертаємо увагу, що до занять з фізичної культури 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 року № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів», зареєстрованим в Міністерстві юстиції України від 17.08.2009 року за № 772/16788, не мають протипоказань щодо стану здоров'я, у яких визначені рівень фізичного розвитку і група для занять фізичною культурою.

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.

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 [1].

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 та спеціально-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.

Звертаємо увагу на те, що 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).

Організація дистанційного навчання з фізичної культури

Набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя – основна мета предмету «Фізична культура», актуальність якої примножується в умовах дистанційного навчання [1].

Будь яка форма дистанційного навчання, яку обрав заклад загальної середньої освіти, збільшує час перебування учнів за комп'ютером у статичному положенні, отже збільшуються ризики погіршення стану здоров'я учнів, загальної фізичної підготовленості, тощо.

Безперечно, очне – найкраще, але наш темп життя дається взнаки, тож дистанційна освіта – це хороша відповідь на різноманітні незручності й проблеми сучасної людини.

«Фізична культура», один із не багатьох предметів, який, фактично, передбачає практичну діяльність учнів на уроці (виконання фізичних вправ, розвиток фізичних якостей, вивчення техніко-тактичних дій різних модулів навчальної програми). Одна із основних проблем дистанційної освіти предмету «Фізична культура» полягає саме у перенесенні запланованих учителем фізичних вправ, теоретичного матеріалу, спеціальних корекційних вправ, вправ для опанування техніко-тактичної підготовленості учнів з різних модулів навчальної програми з очної форми навчання у дистанційну.

Дистанційне навчання для здобувачів освіти з предмета «Фізична культура» рекомендується здійснювати відповідно до освітньої програми закладу освіти та календарно-тематичного планування. Воно має бути доступним, безпечним, простим і якісним. Зміст програми дистанційного навчання з предмету «Фізична культура» буде більш якісним, якщо його максимально наповнити корисною освітньою, оздоровчою, навчальною, пізнавально-розвивальною та іншою інформацією.

Структурний аналіз змісту навчальної програми з предмету «Фізична культура», організації навчального процесу з фізичної культури, дозволяє виокремити основні та обов'язкові складові уроку фізичної культури:

- Теоретико-методичні знання;
- Загальна фізична підготовка;
- Вивчення модулів навчальної програми.
- У вивченні кожного модулю навчальної програми передбачено:
 - Теоретичні відомості;
 - Спеціальна фізична підготовка;
 - Техніко-тактична підготовка.

Отже, якість дистанційного уроку фізичної культури, буде залежати від того, наскільки більше вказаних вище структурних елементів уроку фізичної культури вчитель перенесе з очного формату у дистанційний.

З огляду на сказане вище, рекомендуємо орієнтовну структуру дистанційного уроку фізичної культури :

- Ранкова гігієнічна зарядка;
- Вправи для профілактики захворювань хребта;
- Вправи для профілактики плоскостопості;
- Теоретичні відомості;
- Вправи для розвитку фізичних якостей;
- Вправи на опанування технічної підготовленості;
- Вправи для відновлення після фізичного навантаження.

Ранкова гігієнічна зарядка:

- виконання ранкової зарядки не повинно перебільшувати 10-15 хв.;
- застосовувати прості вправи, які не викликають відчуття втоми;
- загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів;
- у комплекс ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується включати вправи на дихання;
- уникати виконання вправ статичного характеру із значним обтяженням.

Ранкова гігієнічна гімнастика має особливе значення під час переходу організму людини від стану сну до бадьорості, здатності підвищення тонуусу нервової та м'язової систем, працездатності, її потрібно виконувати кожного дня всім учням. Завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання ряду фізіологічних функцій організму, які, звичайно, під час сну трохи послаблюються, загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті проведення ранкової гігієнічної гімнастики швидко підвищується загальний тонус організму, поживляється діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквідуються вогнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилюється функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин тощо [4].

Вправи для профілактики плоскостопості:

- рекомендують виконувати не менше 10-12 вправ для м'язів верхніх кінцівок, спини й живота, що сприяють утворенню м'язового пояса;
- вправи для корекції постави виконуються з різних вихідних положень: стоячи, сидячи на ослоні, стоячи на колінах та колінах і долонях, лежачи на спині й на животі, у висі на гімнастичній стінці.
- під час виконання вправ варто нагадувати про необхідність зберігати правильну поставу.

Вправи для розвитку фізичних якостей:

- перед виконанням вправ обов'язково виконати розминку;
- рекомендується у розминку включити вправи для профілактики плоскостопості та захворювань хребта (які можливо виконати у домашніх умовах);
- рекомендуються до виконання тільки ті вправи, які можливо виконати
- у домашніх умовах (сила, гнучкість, силова витривалість);

– виконання вправ, які потребують інвентар та обладнання рекомендується позначити *. Це означає, що вправа виконується при наявності даного інвентарю та обладнання (гірі, гантелі, джгут, еспандер, перекладина та ін.);

– при розвитку силових якостей рекомендується домінування вправ з власною вагою тіла (менш травмонебезпечні) та ізометричні вправи;

– при розвитку гнучкості рекомендується уникати вправ, які на тривалий час блокують діафрагму.

Вправи для відновлення після фізичного навантаження:

– рекомендується виконання до повного відновлення ЧСС;

– вправи не повинні бути складними за виконанням;

– рекомендується виконання у поєднанні з вправами на відновлення дихання;

– рекомендується виконання вправ під спокійний, відновлювальний музичний супровід.

Теоретичні відомості:

– перегляд відеоматеріалу (історія розвитку Олімпійського руху, історія розвитку Футболу та ін .) або прочитати про історію розвитку Олімпійського руху, історія розвитку Футболу та ін.;

– при вивченні теорії рекомендується надавати посилання на відео або текстові матеріали, які задає вчитель (рекомендується з даними матеріалами ознайомитись особисто вчителю);

– тривалість роботи над теоретичним матеріалом не повинен перевищувати 10-12 хв. (слід уникати тривалих статичних положень);

– при вивченні теоретичного матеріалу не рекомендується виходити за межі навчальної програми.

Вправи для профілактики плоскостопості:

– комплекс вправ для профілактики плоскостопості можна виконувати в будь-яких комбінаціях і в будь-який час дня;

– для появи позитивного ефекту важлива регулярність;

– виконання вправ для профілактики плоскостопості плануйте не відразу після пробудження, а через 15-20 хвилин.

Вправи на опанування технічної підготовленості:

– рекомендується планувати тільки ті вправи, які можливо виконати у домашніх умовах;

– якщо у здобувача освіти відсутній інвентар та спорядження для виконання тієї чи іншої запропонованої вправи, рекомендується замінити її на виконання імітаційних рухів (наприклад: імітація техніки штрафного кидку у баскетбольне кільце);

– акцент на самоконтроль за станом здоров'я під час виконання фізичних вправ.

Також, під час організації та проведення дистанційних уроків фізичної культури рекомендуємо урахувати:

- використовувати комплекс фізичних вправ максимально адаптований до можливостей учнів;
- комплекси фізичних вправ не повинні бути технічно складними за виконанням;
- рекомендується використання інтернет ресурсів з коментарем українською мовою;
- обов'язкове дозування навантаження (кількість підходів та повторів до виконання кожної вправи);
- акцентування уваги на можливі помилки під час виконання кожної вправи;
- індивідуальний та диференційований підхід (помічати * вправи, які можливі до виконання в домашніх умовах не всім учням).

Вибір кількості занять фізичними вправами в тиждень, залежить в значній мірі від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного стану на досягнутому рівні досить займатися два рази на тиждень, для його підвищення - не менше трьох разів, а для досягнення помітних спортивних результатів - 4-5 разів на тиждень і більше.

Виконання фізичних вправ рекомендується через 2-3 год після прийому їжі. Не рекомендується тренуватися вранці, відразу після сну, натщесерце, а також пізно ввечері [5].

Самостійні заняття фізичними вправами проводяться за загальноприйнятною структурою: підготовча частина (розминка), основна (виконання вправ, основне навантаження) і заключна частина (відновлення організму).

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 лікаря.

Оцінювання навчальних досягнень

Основною метою оцінювання учнів в умовах дистанційного навчання є не перевірка і контроль, а забезпечення зворотного зв'язку вчителя з учнями. Тому в організації щоденного освітнього процесу варто надавати пріоритет не поточному, а формувальному оцінюванню, яке передбачає надання учням підтримки, коригування засобів та методів навчання у випадку виявлення їх неефективності. Результати виконаних учнями фізичних вправ самостійно мають використовуватися для відзначення їх успіхів, аналізу помилок, планування подальшої роботи з опанування навчального матеріалу в умовах дистанційного навчання.

Поточне оцінювання вчителі можуть здійснювати в усній і письмовій формах, застосовуючи такі його види: тестування теоретичних знань, практичне виконання комплексу фізичних вправ, вправ на опанування технічної підготовленості з модуля навчальної програми, який вивчається, творчі проекти (наприклад створення презентації з історії олімпійського руху, тощо), усні співбесіди та опитування тощо. Кількість робіт, які підлягають поточному оцінюванню та передбачають фіксацію оцінки у класному журналі,

під час дистанційного навчання варто оптимізувати з метою уникнення перевантаження учнів.

Якщо вчитель застосовує одну з платформ для дистанційного навчання (Google Клас, Naurok , Moodle тощо), він може налаштувати опцію переходу учня до наступного модуля за умови виконання перевіркового завдання за вивчений модуль. Це дозволить зменшити навантаження на вчителя, пов'язане з «ручною» перевіркою завдань, а учню – здійснювати самооцінювання успішності оволодіння навчальним матеріалом.

Більш традиційний підхід передбачає передачу виконаних письмових робіт (зроблених на комп'ютері або сфотографованих) через електронну пошту або платформу Google Клас, moodle та інші, один із месенджерів (Viber, Facebook, WhatsApp тощо) [3].

Усні завдання можуть бути оцінені учителем безпосередньо через Skype, Zoom або будь-який месенджер, що забезпечує відеозв'язок у синхронному режимі або перевірені опосередкованим способом через відео або аудіо файли, надіслані учнями на пошту вчителя.

За відсутності засобів Інтернет-зв'язку, зворотній зв'язок з учнями вчитель може підтримувати в телефонному режимі, а виконані завдання отримувати поштою.

Учитель може організувати самооцінювання учнями успішності своєї роботи, надіславши їм ключі для самоперевірки (після виконання роботи), критерії оцінювання та самооцінювання творчих робіт тощо.

Використані та рекомендовані джерела

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11_klas/2018-2019/01/16/fizichna-kultura-5-9.doc

2. Типова освітня програма для 3-4 класів (авт. Савченко О.Я.) https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4_klas/2020/11/20/Savchenko.pdf

3. Педагогічна преса. Все про освіту України. Три різновиди дистанційної освіти – вибирай найзручніше. <https://pedpresa.com.ua/4163-try-rizni-vydy-dystantsijnoji-osvity-vybyraj-najzruchnishyj.html>

4. Лист Міністерства освіти і науки України від 16.04.2020 № 1/9-213 «Щодо проведення підсумкового оцінювання та організованого завершення 2019-2020 навчального року». https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/72975/

5. Основи методики самостійних занять фізичними вправами. Лекція № 20. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/26286/1/%D0%9B%D0%95%D0%9A%D0%A6%D0%86%D0%AF_20.pdf

Методист з фізичної культури та ОБЖ
навчально-методичного відділу координації
освітньої діяльності та професійного
розвитку Сумського ОІППО

Д.В. Деменков

(підпис наявний в оригіналі)