

**Р.І.Нікітенко**, завідувачка НМЛ творчого розвитку особистості ООІУВ  
**О.В.Кріліченко**, вчитель фізичної культури ОЗОШ №117, кандидат педагогічних наук, викладач ООІУВ

## **Методичні рекомендації щодо організації навчально-виховного процесу з предмету «фізична культура»**

### **Початкова школа**

У 2017/2018 навчальному році учні початкових класів навчатимуться за навчальними програмами, затвердженими наказами Міністерства освіти і науки України від 05.08.2016 2016 № 948 «Про затвердження змін до навчальних програм для 1-4-х класів загальноосвітніх навчальних закладів» (у якому затверджено зміни до таких програм: «Українська мова», «Літературне читання», «Математика», «Природознавство», «Я у світі», «Інформатика», «Трудове навчання», «Іноземні мови для загальноосвітніх та спеціалізованих навчальних закладів», «Образотворче мистецтво», «Музичне мистецтво», «Фізична культура», «Основи здоров'я») та від 12.09.2011 № 1050 «Про навчальні програми для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів». Типові навчальні плани початкової школи складені на виконання Закону України "Про загальну середню освіту" та затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 10.06.2011 № 572 «Про Типові навчальні плани початкової школи» (зі змінами).

Інформуємо, що частину навчального навантаження з фізичної культури у початковій школі (до 1 години на тиждень) можна використовувати 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 Міністерства освіти і науки України.

### Оцінювання навчальних досягнень учнів початкових класів

Оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюється вербально: у 1 класі, у 2-4 класах. За рішенням педагогічної ради навчального закладу може надаватися словесна характеристика знань, умінь і навичок учнів 2 класу.

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 27 серпня 2010 р. № 778 «Про затвердження Положення про загальноосвітній

навчальний заклад», заклад може використовувати інші системи оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) за погодженням з місцевими органами управління освітою. При цьому оцінки з навчальних предметів за семестри, рік, результати державної підсумкової атестації переводяться у бали відповідно до критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців).

Вчитель має вільний вибір форм організації навчально-виховного процесу, способів навчальної взаємодії, методів, прийомів і засобів реалізації змісту освіти. Водночас вчителю забезпечується право самостійно переносити теми уроків відповідно до засвоєння учнями навчального матеріалу, визначати кількість годин на вивчення окремих тем. Навчальна та методична література для початкової школи зазначена у Переліках навчальних програм, підручників та навчально-методичних посібників, рекомендованих Міністерством освіти і науки України, що розміщені на офіційному сайті МОН.

### **Основна школа**

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної середньої освіти, що полягає у розвитку і соціалізації особистості учнів, формуванні їхньої 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.

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.

### ***Структура навчального процесу з фізичної культури***

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.

Навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» розроблена на підставі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 23. 11. 2011 р. № 1392) з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 20. 04. 2011 р. № 462) та відповідно до положень «Концепції Нової української школи» (2016)

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнівства, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення.

Навчальна програма забезпечує:

- безперервність, єдність та наступність між початковою та старшою школою;
- розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання та виховання;
- формування всебічно розвиненої й фізично-повноцінної особистості.

Структура оновленої програми є максимально інформативною для вчителя. Дана структура дозволяє вчителю більш об'єктивно оцінити досягнення учня. У програмі чітко висвітлені знаннєвий, діяльнісний та ціннісний компоненти.

Суттєво змінилася і «філософія» програми з фізичної культури, раніше у програмі більше уваги приділяли розвиткові фізичних якостей дитини, у оновленій програмі за допомогою компетентнісного підходу планують

формувати особистісні якості учня, зокрема патріотизм і готовність захищати свою країну.

В оновленій програмі чітко зазначено: нормативи – це лише орієнтовна оцінка. Тобто якщо дитина має надмірну вагу, то на 2 метри 50 сантиметрів у довжину вона навряд чи стрибне. Але якщо протягом року учень демонструє позитивну динаміку в результатах, то вчитель має право поставити їй максимальну оцінку. В оновленій програмі з фізичної культури враховано деякі гендерні аспекти, додано ще **7 модулів (регбі, корфбол, петанк, фехтування, військово-спортивні ігри, степ-аеробіка та черлідінг)**.

Навчання – це продукт кількості, можливості 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. Дана структура, на наш погляд, дозволяє вчителю більш об'єктивно оцінити досягнення учня.

*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.*

Програми варіативних модулів розроблено на п'ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, потрібного для освоєння модуля.

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.

Наприклад, учні/учениці вивчають:

у 5 класі – футбол (1 рік вивчення), волейбол (1 рік вивчення), легку атлетику (1 рік вивчення), плавання (1 рік вивчення) та лижну підготовку (1 рік вивчення);

у 6 класі – футбол (2 роки вивчення), волейбол (2 роки вивчення), плавання (2 роки вивчення), легку атлетику (2 роки вивчення) та бадмінтон (1 рік вивчення);

у 7 класі – футбол (3 роки вивчення), легку атлетику (3 роки вивчення), плавання (3 роки вивчення) та бадмінтон (2 роки вивчення);

у 8 класі – футбол (4 роки вивчення), настільний теніс (1 рік вивчення), гімнастику (1 рік вивчення) та баскетбол (1 рік вивчення);

у 9 класі – футбол (5 років вивчення), гімнастику (2 роки вивчення) та баскетбол (2 роки вивчення).

За потреби у 6–9 класах 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 вивчення модуля розпочинається не з 5 класу, учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

### ***Організація навчального процесу з фізичної культури***

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

– забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;

– забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;

– формування в учнів/учениць умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

– забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;

– використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

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.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

### ***Оцінювання навчальних досягнень***

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

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
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 орієнтовні навчальні нормативи, передбачені цією програмою та нормативи, запропоновані у кожному модулі по роках вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 р. № 371.

Оцінюючи навчальні досягнення учнів/учениць з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватися таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають діти 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/учениці мають можливість перездати норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

6. Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць, віднесених до підготовчої групи здійснюється на загальних підставах.

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.

На підставі довідки про стан здоров'я медичний працівник ЗНЗ здійснює розподіл учнів на групи для занять фізичною культурою. Учні, які не пройшли медичного обстеження до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються. Директор ЗНЗ після розподілу учнів на групи видає наказ та списки учнів, віднесених до спеціальної медичної групи із зазначенням класу, діагнозу на навчальний рік. У подальшому адміністрація ЗНЗ разом із медичним працівником, вчителями фізичної культури постійно забезпечує медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів протягом навчального року.

Класний керівник на підставі наказу директора ЗНЗ за участю медичного працівника оформлює Листок здоров'я, який знаходиться в класному журналі. За місяць до закінчення терміну перебування учня в спеціальній медичній групі класний керівник письмово повідомляє учня та його батьків



про необхідність проходження повторного медичного огляду з метою визначення групи для занять фізичною культурою.

Метою фізичного виховання учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи є:

- зміцнення здоров'я;
- підвищення фізіологічної активності органів і систем організму, послаблених хворобою;
- підвищення фізичної і розумової працездатності;
- формування правильної постави та корекція плоскостопості;
- формування основних рухомих умінь і навичок;
- прискорення ліквідації патологічних процесів.

Вчителем фізичної культури на початку навчального року складається план-графік, тематичний план роботи та ведеться журнал обліку проведення занять з учнями, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Спеціальна медична група має налічувати 7-15 осіб. Для диференціації фізичного навантаження групи потрібно комплектувати за віком (наприклад до групи 3-го класу можна включати учнів 4-го класу) та поділяти на дві підгрупи «А» і «Б», залежно від ступеня та характеру захворювання.

До підгрупи «А» відносять учнів, які мають відхилення у стані здоров'я у зв'язку з різними захворюваннями та після перенесених захворювань їм призначають щадно-тренувальний режим.

До групи «Б» відносять учнів з ураженнями серцево-судинної системи (ССМ), дихальної системи, захворюваннями печінки, сечовидільної системи, вадами зору, струсу мозку, сколіози III-IV ступеня, паралічі - таким учням призначається тільки щадний режим .

Зарахування дітей до спеціальної медичної групи може бути тимчасовим або постійним в залежності від характеру захворювання та стану здоров'я.

Заняття в спеціальних медичних групах повинно проводитись у позаурочний час двічі на тиждень. Тривалість кожного заняття 40 – 45 хв.

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](http://www.mon.gov.ua)) та веб-сайті Інституту модернізації змісту освіти ([www.imzo.gov.ua](http://www.imzo.gov.ua)).

#### Література

- Закон України Про фізичну культуру і спорт
- Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» від 27 листопада 2008 р. № 1078.
- Наказ Міністерства охорони здоров'я України «Про удосконалення амбулаторно-поліклінічної допомоги дітям в Україні» від 29 листопада 2002 р. № 434.
- Спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України «Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді» від 21 квітня 2005 р. № 242/178.
- Методичний посібник «Фізична культура в школі» 5-11 кл. (за заг. ред. С.М. Дятленка К.: Літера ЛТД, 2011);
- Інструктивно-методичні рекомендації Інституту інноваційних технологій та змісту освіти МОНмолодьспорту України;
- [Лист МОН України від 09.08.2017 №1/9-436 Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у загальноосвітніх навчальних закладах у 2017/2018 навчальному році](#)