

## Фізична культура

Фізичне виховання — важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

Метою навчального предмета «Фізична культура» є формування в учнів стійкої мотивації до збереження і зміцнення свого здоров'я та ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя. Предмет 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.

Заняття фізичною культурою повинні увійти до звички школяра. Рух, змагання, самоствердження – природна суть фізичної культури і спорту.

Типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів у 2016/2017 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено:

5-9 класи – 3 години на тиждень;

10-11 класи – 2 години на тиждень;

10-11 класи спортивного та військово-спортивного профілів – 5 годин на тиждень.

При складанні розкладу занять на навчальний рік слід враховувати місцеві кліматичні умови, матеріальну базу навчального закладу освіти, кадрове забезпечення вчителями фізичної культури тощо.

Години фізичної культури передбачені усіма варіантами Типових навчальних планів і повинні фінансуватися та використовуватися в повному обсязі. Вони зазначаються в розкладі уроків, враховуються в педагогічному навантаженні вчителів. Враховуючи те, що уроки фізичної культури за своїм змістом і специфікою забезпечують рухову активність учнів і не вимагають надмірного розумового напруження, години їх проведення не враховуються при підрахунку гранично допустимого навантаження учнів. Це дає змогу в кожному класі повноцінно використовувати усі навчальні години варіативної складової Типових навчальних планів, не перевищуючи загального обсягу навчального навантаження (сума інваріантної і варіативної складових). 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 музики, образотворчого мистецтва, трудового навчання та основ здоров'я і фізичної культури.

У 2016/2017 навчальному році вивчення фізичної культури здійснюватиметься за навчальними програмами, які мають відповідний гриф Міністерства освіти та науки України.

Заняття з фізичної культури в навчальних 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.

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 загальноосвітніх навчальних закладах 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 варто проводити для хлопців та дівчат окремо.

Під час планування навчального матеріалу з фізичної культури варто 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 фізичної культури за програмою навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. Обов'язковим є включення засобів теоретичної і загально-фізичної підготовки, які передбачені програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 5-6 класах учні мають опанувати 5-6 варіативних модулів, у 7-8 класах – 3-5 модулів, у 9 класі – 3-4 модулі, 10-11 класах – 2-3 модулі. На опанування всіх модулів відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість вмотивованого збільшення або зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

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.