

## **Рекомендації щодо особливостей викладання фізичної культури у 5-х класах загальноосвітніх навчальних закладів у 2013-2014 навчальному році відповідно до нового Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти**

На вивчення предмета «Фізична культура» в 5 класах усіх загальноосвітніх навчальних закладів, відповідно до Типових навчальних планів, передбачено 3 години на тиждень.

Вивчення предмета буде проводитись за новою програмою.

Нова навчальна програма з фізичної культури спрямована на досягнення основної її мети в середній школі: **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.**

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

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.

Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 5 класах учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів. На їх опанування 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, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, потрібного для освоєння модуля.

Критеріями відбору навчальним закладом варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим

письмовим опитуванням наприкінці попереднього навчального року (тобто, в кінці 4-го класу). Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в 5 класі 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 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, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів 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 р. за № 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, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог навчальної програми. Таким учням рекомендовано поступове збільшення фізичного навантаження без здачі навчальних нормативів та додаткові заняття у групах загальної фізичної підготовки.

Учні, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові 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, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

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 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 додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури. Більшість уроків доцільно проводити на відкритому повітрі за умови, що температура повітря не нижче  $-8^{\circ}\text{C}$ . Рішення про неможливість проведення занять з фізичної культури на відкритому повітрі у зв'язку з несприятливими погодними умовами виносять учителі фізичної культури (наказ МОН України від 01.06.2010 № 521«Про затвердження Правил безпеки життєдіяльності під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 9 серпня 2010 р. за № 651/17946).

**Об'єктами оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури можуть бути:**

1. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
2. Техніка виконання учнями фізичних вправ.
3. Засвоєння теоретико-методичних знань.
4. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені навчальною програмою та нормативи запропоновані програмами кожного варіативного модуля по роках вивчення. Порядок складання нормативів визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім з урахуванням динаміки особистого результату виставляють оцінку в балах.

**Оцінюючи навчальні досягнення учнів з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватися 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.

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 здійснюють а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня: непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, тимчасове перебування в підготовчій групі не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

Оцінювання техніки виконання фізичних вправ, рівня засвоєння теоретико-методичних знань, виконання навчальних завдань під час уроку може здійснюватися як комплексно так і роздільно.

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.

Вимоги щодо оцінювання навчальних  
досягнень школярів з фізичної підготовленості

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.

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 здійснюють а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

**Об'єктами оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури можуть бути:**

1. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
2. Техніка виконання учнями фізичних вправ.
3. Засвоєння теоретико-методичних знань.
4. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені навчальною програмою та нормативи запропоновані програмами кожного варіативного модуля по роках вивчення. Порядок складання нормативів 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 спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів.

**Орієнтовні нормативи для оцінювання  
розвитку фізичних якостей учнів 5 класів**



Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		НИЗЬКИЙ	середній	достатній	ВИСОКИЙ
<b>Швидкість:</b> Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
	Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
<b>Витривалість:</b> рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
	Дівч.	До 500	500	800	1000
<b>Гнучкість:</b> нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	3	5
	Дівч.	До 5	5	7	10
<b>Сила:</b> підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	3	4
	Дівч. у висі лежачи	До 3	3	6	8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 4	4	7	10
	Дівч. від лави	До 4	4	6	8
<b>Спритність:</b> човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	13,3	12,6	12,0	11,4
	Дівч.	14,0	13,4	12,8	12,2
<b>Швидкісно-силові:</b> стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
	Дівч.	До 110	110	120	140
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 15	15	22	28
	Дівч.	До 10	10	13	16
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 10	10	16	20
	Дівч.	До 9	9	15	19

# Головні вимоги до сучасного уроку фізичної культури

- 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 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, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

Тематичний план реалізації навчальної  
програми для учнів 5-х класів  
(3 години на тиждень)

Кількість годин: I семестр – 48 год., II семестр – 54 год., резерв – 3 год.

№ з/п	Модулі	Кількість годин		
		На рік	I семестр	II семестр
<b>I. Інваріантна складова</b>				
1.	Теоретико-методичні знання	Зміст реалізується впродовж кожного уроку		
2.	Загальна фізична підготовка	Зміст реалізується впродовж кожного уроку		
<b>II. Варіативна складова</b>				
1.	Вступний урок	1	1	-
2.	Футбол	24	11	13
	Волейбол			
	Баскетбол			
	Гандбол			
3	Городки	20	20	-
	Хортинг			
	Бадмінтон			
	Аеробіка			
	Спортивне орієнтування			
4	Легка атлетика	22	10	12
	Туризм			
	Гімнастика			
	Настільний теніс			
	Теніс			
5	Плавання	16	6	10
	Аквааеробіка			
6.	Лижна підготовка	19	-	19
	Гирьовий спорт			

**Календарно-тематичне планування з  
фізичної культури  
на I семестр 2013-2014 навчального року**

ПОГОДЖЕНО

Заступник з НВР \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2013 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2013 року



<b>III. Уміння та навички</b>													
1.	Стройові прийоми, шиккування та перешикування	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Загальнорозвивальні вправи в русі (ходьба, біг, стрибки) з урахуванням індивідуальних лікарських показань	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	I варіант	+	+	+				+	+	+			
	II варіант				+	+	+				+	+	+
3.	<b>Комплекс вправ ранкової гімнастики</b>												
	Без предметів	+	+										
	I варіант				+	+	+						
	II варіант							+	+				
	III варіант										+	+	+
	Із футбольним м'ячем								+	+			
№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Номер уроку, дата проведення											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4.	Вправи для м'язів рук і плечового поясу												
	I варіант	+	+	+							+	+	+
	II варіант			+	+					+	+		
	III варіант				+	+			+	+			
	IV варіант					+	+	+	+				
V варіант						+	+						
5.	Вправи для м'язів ніг												
	I варіант		+	+	+				+	+	+		
	II варіант					+	+	+				+	+
<b>IV Футбол</b>		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	ТО	
1.	<b>Теоретична підготовка</b>												
	Історія розвитку футболу		+	П									
	Правила гри у футбол		+	П									
	Правила безпеки на уроках футболу		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	<b>Спеціальна фізична підготовка</b>												
	Рухливі ігри «День і ніч», «Виклик номерів», «Мисливці і качки», «Виштовхни з кола» та естафети з м'ячем		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Прискорення та ривки з м'ячем		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Стрибки з імітуванням удару головою					+	+						
	Спортивні ігри гандбол, баскетбол за								+	+	+	+	+



	спрощеними правилами з елементами футболу												
3.	<b>Технічна підготовка</b>		+	+	+	+	+	+					
	<i>Пересування</i> : поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем		П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П
	<i>Удари по м'ячу ногою</i> Удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу				Н	З	П	П	П	П			
	Удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі		П	П	П	П	П	П	П	ОТ			
	<i>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги</i> : удари по м'ячу середньою частиною лоба			Н	З	П	П	П	П	П			
	<i>Зупинки м'яча</i> : підшовою та внутрішнім боком ступні		Н	З	П	П	П	П	П				
	<i>Ведення м'яча</i> : середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому		Н	З	П	П	П	П	ОТ				
	<i>Відволікальні дії (фінти)</i> в умовах виконання ігрових вправ				Н	З	П	П	П	П	П	П	П
	<i>Відбирання м'яча</i> : вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду						Н	З	П	П	П	П	П
	<i>Вкидання м'яча</i> : визначеними способами на дальність			Н	З	П	П	П	П				
	<i>Жонгливання м'ячем</i> : ногою, стегном, головою				Н	З	П	П	П	П	П	П	П
	<i>Елементи гри воротаря</i> : ловлення м'яча збоку; гра на виході												
	<i>Відбивання м'яча</i> : однією та двома руками												
Вибір правильної позиції у вворотах під час виконання різних ударів													
4.	<b>Тактична підготовка</b>								+	+	+	+	+
	<i>Індивідуальні дії в нападі</i> : маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника								Н	З	П	П	
	<i>Групові дії в нападі</i> : взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки								Н	З	П	П	П

	<i>Індивідуальні дії в захисті: вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання»</i>										Н	З	П	П
	<i>Групові дії в захисті: правильний вибір позиції</i>										Н	З	П	П
<b>V.</b>	<b>Орієнтовні навчальні нормативи</b>													
1.	6 ударів по нерухомому мячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт із відстані 7 м.					Н	З	П	П	онн				
2.	6 передач м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів із відстані 7 м.													
3.	Підтягування у висі									+	+	+	онн	
<b>VI.</b>	<b>Загальна фізична підготовка</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>1</b>	<b>Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</b>													
	Стрибки з поворотами на 90°-180°							+	+	+	+			
	Стрибки з імітуванням удару головою										+	+	+	
	Вистрибування з присіду в гору					+	+	+						
	Стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням у гору			+	+	+						+	+	+
	Стрибки з місця в довжину та висоту						+	+	+	+				
	Метання малого м'яча										+	+	+	+
<b>2.</b>	<b>Вправи для розвитку швидкості</b>													
	Повторний біг на відрізок 10-30 м.													
	Прискорення до 10 м. з різних вихідних положень	+	+	+		+	+			+	+	+		
	Біг зі зміною швидкістю і напрямку за сигналом		+	+	+	+	+	+					+	+
<b>3.</b>	<b>Вправи для формування постави</b>													
	I варіант	+	+	+	+						+	+		
	II варіант						+	+	+	+			+	+
<b>4.</b>	<b>Вправи для запобігання плоскостопості</b>													
	I варіант	+	+	+	+						+	+		
	II варіант						+	+	+	+			+	+
<b>VII.</b>	<b>Домашні завдання</b>													
1.	Повторити теоретичний матеріал	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Виконати удари середньою частиною підйому		+	+	+	+		ОДЗ						
3.	Виконати зупинки м'яча внутрішнім боком ступні, підошвою, стегном та грудьми (для		+	+	+	+		ОДЗ						

	хлопців)												
4.	Виконати ведення м'яча носком, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій				+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Виконати жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою												
6.	Гра у футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Виконати стрибки з місця						+	+	+	+	одз		
8.	Відпрацювати відволікальні дії (фінти) «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ					+	+	+	+	+	+	+	+

+ - виконання навчального матеріалу;

З – закріплення;

П – повторення;

ОНН – орієнтовні навчальні нормативи;

ОТ – оцінювання техніки;

ТО – тематичне оцінювання;

Н – навчання;

ОДЗ – оцінювання домашнього завдання;