



# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

01135, м. Київ, проспект Перемоги, 10, тел. (044) 486 2442, факс (044) 236 1049, [ministry@mon.gov.ua](mailto:ministry@mon.gov.ua)

Від 26.09.12 № 1/9-684

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту Автономної Республіки Крим, управління освіти і науки обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту надсилає для практичного використання організаційно-методичні рекомендації щодо роботи з фізичного виховання.

Просимо довести їх до відома керівників та викладачів фізичної культури професійно-технічних навчальних закладів.

Дод: 7 арк.

Заступник Міністра

Б. М. Жебровський

# **ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Нормативно-правова база діяльності керівника та викладача фізичного виховання.

### **1. Закони України:**

Закон України «Про освіту»;

Закон України «Про професійно-технічну освіту»;

Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

2. Державний стандарт базової та повної середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 14.01.2004 № 24;

Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 року № 1392.

Програма для професійно-технічних навчальних закладів з фізичної культури, рекомендована Міністерством освіти і науки України, (лист Міністерства освіти і науки України від 22.07.2009 р. № 1/11-5948 ).

### **3. Накази:**

Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних закладах України (наказ Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 р. № 458).

Положення про організацію навчально-виробничого процесу у професійно - технічних навчальних закладах (наказ Міністерства освіти і науки України від 30.05.2006 № 419).

Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002 р. № 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».

Міністерство освіти України від 15.04.93 р. № 102 «Про затвердження Інструкції про порядок обчислення заробітної плати працівників освіти» (zareestrovano в Міністерстві юстиції України 27 травня 1993 року за № 56).

Міністерства освіти і науки України від 22.03.2002 р. № 210 «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах».

Спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України від 20.07.2009 р. № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах».

Міністерства освіти і науки від 01.06.2010 р. № 521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в

загальноосвітніх навчальних закладах» (zareєстровано в Міністерстві юстиції України 9 серпня 2010 року за № 651/17946).

Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 13.04.2011 р. № 329 «Про затвердження Критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти».

Міністерства освіти і науки, молоді та спорту від 23.04.2012 р. № 491 «Про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах системи освіти України».

Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 р. № 486 «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в ДНЗ, ЗНЗ, ПТНЗ та позашкільних навчальних закладах».

Пакет документації, що регламентує спортивно-масову і фізкультурно-оздоровчу роботу у навчальному закладі обов'язково повинен включати наступні документи:

1. Державна програма.
2. Календарний план на рік для колективів фізичної культури.
3. Плани-конспекти уроків.
4. Річний звіт (форми).
5. План роботи колективу фізкультури.
6. Журнал з техніки безпеки на уроках фізкультури з видів спорту (за програмою).
7. Склад колективу фізкультури і розподіл обов'язків між його членами.
8. Список фізоргів.
9. Список учнів, які за станом здоров'я віднесені до основної, підготовчої та спеціальної медичної груп.
10. Положення про спартакіаду з видів спорту.
11. Зведена таблиця результатів спартакіади.
12. Календарний план фізкультурно-оздоровчих заходів на навчальний рік.
13. Розклад занять спортивних секцій.
14. Журнал обліку роботи спортивних секцій.
15. Папка протоколів про проведення змагань із видів спорту, звіти суддів.
16. Таблиця рекордів навчального закладу.
17. Критерії оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури.
18. Фотостенди, фотомонтажі, тощо.
19. Акти прийому спортивного залу (кімнати, майданчика, стадіону).

Перелік документів з безпеки життєдіяльності у спортивному залі

1. Акт-дозвіл.
2. Посадові інструкції:
3. Інструкція з безпеки життєдіяльності учнів під час проведення навчальних занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках № 1.
4. Інструкції з охорони праці:
  - під час занять легкою атлетикою № 2;
  - під час занять спортивними іграми № 3;
  - під час занять гімнастикою № 4;
  - під час занять лижною підготовкою (ковзанами) № 5;

під час занять плаванням № 6;

при проведенні спортивно-масових заходів № 7;

5. Правила надання першої допомоги при одержанні травм.

6. Правила рятування та надання допомоги потопуючому.

7. Витяг із Закону України „Про охорону праці”.

8. Орієнтовний перелік питань вступного інструктажу для учнів.

9. Журнал випробувань на надійність встановлення та кріплення спортобладнання.

10. Граничні норми піднімання і переміщення важких речей неповнолітніми.

11. Правила дотримання техніки безпеки та поведінки на воді при навчанні учнів плаванню.

12. Інвентарна книга.

13. Паспорт спортивного залу.

14. План роботи спортивного залу на рік.

15. Графік роботи спортивного залу.

16. Наявність вогнегасника.

17. Схема евакуації зі спортивного залу.

Фізичне виховання учнівської молоді спрямоване на вдосконалення фізкультурно-масової, навчально-спортивної роботи, зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя, професійної діяльності та складається з:

обов'язкового компоненту (урок або заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня);

позаурочного компоненту (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування, самостійні заняття спортом, участь у фізкультурно - оздоровчих та спортивно-масових заходах).

### ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО - ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Планування навчально-виховного процесу здійснюється керівниками та викладачами фізичного виховання професійно-технічного навчального закладу відповідно до програми, розглядається і схвалюється на засіданнях методичної комісії та затверджується заступником директора з навчально-виховної роботи.

При плануванні занять вчитель повинен урахувати наступне:

місце проведення уроку: в спортивному залі або на вулиці;

технічний стан запропонованого місця занять;

забезпечення уроку обладнанням та спортивним інвентарем;

місце уроку в навчальному розписі занять;

готовність учнів до фізичного навантаження на уроці;

інтерес учнів до уроку.

Правильне планування навчальної роботи є заставою успіху роботи вчителя.

Основними документами планування навчально-виховного процесу з фізичної культури є типова навчальна програма, навчальний план, що зумовлює кількість годин, відведених на предмет «Фізична культура», графік навчального процесу, робочий план, план-конспект уроку.

Навчальний план з фізичної культури висвітлений у навчальній програмі у вигляді орієнтовної сітки розподілу навчальних годин за елементами програмного матеріалу з фізичної культури. Запропонована програма може доповнюватися з урахуванням місцевих умов, фізичного розвитку учня, наявності матеріально-спортивної бази, тощо.

Графік навчального процесу складається на основі розподілу годин навчального плану та розкриває організацію і порядок проведення занять.

Робочий план розкриває методику послідовного вивчення програмного матеріалу за вказаними у графіку циклами. Графік навчального процесу, робочий план затверджується заступником директора з навчально-виховної роботи.

План-конспект складається на кожне заняття та містить в собі: завдання, фізичні вправи, розподіл уроку по частинам, дозування та методичні вказівки.

Урок з фізичної культури умовно поділяють на три частини: підготовчу, основну, заключну. Поділ уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з попередньої.

### ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У РЕЖИМІ ДНЯ

До фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня відносяться: ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки і паузи на уроках теоретичного і виробничого навчання, заняття фізичними вправами під час перерви.

Фізкультурна пауза доцільна після 2-3 уроків теоретичного навчання або 2,5 годин виробничого навчання. Її проводить фізорг групи під керівництвом і контролем майстра виробничого навчання або викладача.

До позаурочного компоненту фізичного виховання входять дві складові частини: фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота.

До фізкультурно-оздоровчої роботи входять різноманітні форми: лікувальна фізична культура (ЛФК);  
Дні здоров'я;  
спортивно-оздоровчий туризм;  
спортивно-масові заходи у гуртожитках;  
самостійні заняття фізичними вправами;  
домашні завдання з фізичної культури;  
лекції оздоровчого характеру: «Молоді люди проти тютюнопаління, вживання алкоголю, наркоманії, боротьба зі СНІДОМ» тощо;  
спортивні свята «Нумо, хлопці», «Нумо дівчата», «Козацькі розваги» тощо.

### РОЗПОДІЛ УЧНІВ НА ГРУПИ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я

Відповідального ставлення і великої уваги заслуговує організація і методика проведення занять з фізичного виховання з учнями, що мають послаблене здоров'я та віднесеними до спеціальної медичної групи.

Відповідно до наказів Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 р. № 518/ 674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів

загальноосвітніх навчальних закладів» та згідно з Інструкцією про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, медичне обстеження учнів у закладах освіти проводиться в установленому порядку. На підставі довідки про стан здоров'я медичний працівник ПТНЗ розподіляє учнів на групи для занять фізичною культурою. Учні, які не пройшли медичного обстеження відповідно до Ст.22 Закону України «Про загальну середню освіту» (заклади охорони здоров'я щорічно забезпечують безоплатний медичний огляд учнів (вихованців), моніторинг і корекцію стану здоров'я, проведення лікувально-профілактичних заходів у загальноосвітніх навчальних закладах незалежно від підпорядкування, типів і форм власності), до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються.

Дії директора щодо поділу учнів на групи та оплати годин спецмедгруп.

Директор ПТНЗ діє згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 р. № 486 «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в ДНЗ, ЗНЗ, ПТНЗ та позашкільних навчальних закладах». Після розподілу учнів на групи видається відповідний наказ та оприлюднюються списки учнів, віднесених у поточному навчальному році до спеціальної медичної групи. У подальшому адміністрація навчального закладу разом з медичним працівником та керівником фізичного виховання постійно забезпечує медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів протягом навчального року. **Оплата праці викладача фізичної культури за проведення занять в спеціальній медичній групі здійснюється за тарифікацією.**

Поділ на групи за станом здоров'я зумовлений тим, що досягнення максимального оздоровчого ефекту в процесі занять фізичним вихованням залежить від ступеня відповідності засобів, форм і методів навчання індивідуальним особливостям людини. При цьому слід мати на увазі, що організм учнів з відхиленням у стані здоров'я потребує рухової активності не менше, а найчастіше більше, ніж організм здорових, але це повинна бути якісно інша рухова активність.

*Критерії поділу на групи здоров'я:*

- наявність або відсутність хронічних захворювань;
- рівень функціонування основних систем організму;
- ступінь опору несприятливим впливам;
- рівень фізичного розвитку;
- ступінь гармонійності фізичного розвитку.

*Групи здоров'я:*

здорові учні, які не мають хронічних захворювань, з відповідним до віку фізичним розвитком;

учні без відхилень у стані здоров'я або з незначним відхиленням, з недостатнім фізичним розвитком;

учні хворі на хронічні захворювання у стадії компенсації, які добре себе почувають і мають достатню працездатність, або учні, які мають відхилення у стані здоров'я тимчасового характеру, що потребують обмеження в фізичних навантаженнях;

учні хворі на хронічні захворювання у стадії субкомпенсації, які часто хворіють і мають знижену працездатність;

учні хворі на хронічні захворювання у стадії декомпенсації.

За станом здоров'я, фізичним розвитком та рівнем фізичної підготовленості учні поділяються на три медичні групи: основну, підготовчу та спеціальну медичну.

До основної медичної групи належать учні, які здорові й не мають хронічних захворювань, з відповідним до віку фізичним розвитком. (збігається з 1 групою здоров'я).

До підготовчої медичної групи належать учні без відхилень у стані здоров'я (або з незначними відхиленнями), але з недостатнім фізичним розвитком (збігається з 2 групою здоров'я).

До спеціальної медичної групи належать учні, які мають відхилення у стані здоров'я і обмеження у фізичному навантаженні (збігається з 3 та іноді з 4 групами здоров'я).

Хворі учні, які належать до 5 групи здоров'я, зазвичай, знаходяться у спеціальних лікувальних установах.

Заняття у кожній групі мають свої організаційні і методичні особливості.

*Організація та особливості занять з учнями підготовчої та спеціальної медичної групи.*

Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої і спеціальної медичної групи, обов'язково відвідують уроки з фізичної культури, але виконують корегувальні вправи та вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. Допустиме навантаження на уроці для учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичної групи і відвідують уроки з фізичної культури, встановлює викладач фізичної культури.

Оскільки до підготовчої медичної групи належать учні без відхилень у стані здоров'я (або з незначними відхиленнями), але з недостатнім фізичним розвитком, заняття з ними проводяться на загальному уроці з фізичної культури з обов'язковим виконанням усіх вимог, що передбачені навчальною програмою. Але при цьому не слід забувати, що ці учні все ж таки мають недостатній фізичний розвиток і входять до групи ризику, тому й потребують дотримання систематичного лікарсько-педагогічного контролю.

Основними завданнями занять з учнями підготовчої групи є:

- зміцнення здоров'я;
- поліпшення фізичного розвитку;
- поліпшення фізичної підготовленості;
- підготовка до переведення в основну групу.

*Методичні рекомендації щодо проведення занять з учнями підготовчої групи:*

під час вивчення різних рухових дій, що пов'язані з підвищенням навантаження, вимоги до учнів зменшуються;

навчальний матеріал повинен бути меншої складності, зменшеної тривалості виконання та кількості повторень;

обмежуються навантаження з бігу, стрибків, вправ з обтяженнями, з подоланням перешкод, участь в естафетах; виключаються вправи, що пов'язані зі значними, тривалими м'язовими напруженнями;

рекомендується проводити загартовування, дієтотерапію, дотримуватися раціонального та рухового режиму;

учні обов'язково беруть участь у заняттях за загальною програмою фізичного виховання, але з можливою затримкою здачі відповідних нормативів;

рекомендується проводити додаткові заняття у фізкультурно-оздоровчих групах або групах загальної фізичної підготовки;

участь у змаганнях можлива за додатковим дозволом лікаря.

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

зміцнення здоров'я;

підвищення фізіологічної активності органів та систем організму ослаблених хворобою;

підвищення фізичної і розумової працездатності;

формування правильної постави та корекція плоскостопості;

формування основних рухових умінь і навичок;

прискорення ліквідації патологічних процесів.

Т.в.о. Голови  
Комітету з ФВС



В. О. Павленко