

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ю.В. Васьков

Харківський обласний науково-методичний інститут безперервної освіти

Урок фізичної культури як одна з основних форм шкільного фізичного виховання повинен відповідати як загальнодидактичним вимогам організації навчального процесу, так і відрізнятися від уроків з інших навчальних предметів певною специфікою. Згідно з теоретичними наробками Л.Я. Зоріної і І.П. Журавльова (1983) про класифікацію навчальних предметів, урок фізичної культури відноситься до другого типу з провідним компонентом «способи діяльності практичного характеру». Тобто специфічним змістом є рухова діяльність, а теоретико-методичні знання і способи діяльності інтелектуального характеру обслуговують провідний компонент.

Наукове і методичне обґрунтування організації та проведення уроків фізичної культури вимагає враховувати ряд головних умов. До таких умов слід віднести: якісне планування навчального процесу; ефективне використання матеріально-технічної бази з додержанням санітарно-гігієнічних вимог до занять; теоретично обґрунтований добір і конструювання змісту навчального матеріалу; вибір оптимальних методів і форм організації навчальної діяльності учнів; систематичне визначення рівня навчальних досягнень учнів за допомогою навчальних і контрольних нормативів, орієнтовного й обов'язкового комплексного тесту.

Планування. Якісне планування є однією з провідних умов організації й проведення навчального процесу. Здійснити це можливо лише тоді, коли вчитель обґрунтовано спланує про-

ходження матеріалу програми, урахувавши певні цілі й завдання уроку, регіональні кліматичні умови, оснащеність матеріально-технічної бази, підготовленість учнів, власний досвід тощо.

Згідно з навчальною програмою (2001, с. 8—9) вчитель фізичної культури повинен скласти для кожного класу графік розподілу й проходження навчального матеріалу, встановивши кількість годин для кожного розділу, робочий план реалізації розділів програми на рік чи півріччя та план-конспект на групу чи «систему» уроків з методики навчання рухових дій, де як головне виділити організаційно-методичні вказівки.

Досвід роботи кращих учителів доводить, що для складання обґрунтованого й реального до реалізації планування необхідно його складати за певною формою в залежності від кількості уроків на тиждень. Нижче ми пропонуємо форми планування з урахуванням трьох уроків на тиждень.

Ми навели орієнтовний варіант розподілу навчального матеріалу за семестрами і чвертями. Кожен учитель, урахувавши умови його школи, може скласти власний варіант цього стратегічного документа. Від обґрунтованості його складання буде залежати послідовність реалізації цілей і завдань, обумовлених програмою в кожному класі.

Традиційно для шкіл України робочий план реалізації розділів програми уявляє собою календарне планування, яке складається за такою формою.

Така форма передбачає конкретизацію змісту навчального матеріалу (а не завдань, як це практикують деякі вчителі). Завдання конкре-

План-графік розподілу навчального матеріалу на _____ н.р. в 4 класі

№ п/п	Навчальний матеріал	I семестр (50 год.)		II семестр (52 год.)	
		I чверть	II чверть	III чверть	IV чверть
1	Теоретико-методичні знання	На всіх уроках			
2	Гімнастика (16 год.)		8	8	
3	Баскетбол (24 год.)	3	11	10	
4	Футбол (34 год.)	16			18
5	Легка атлетика, комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості (18 год.)	8			10
6	Плавання (4 год.)		4		
7	Кросова або лижна (ковзанярська) підготовка (4 год.)			4	
8	Туризм (2 год.)				2

Фізична культура в школі

тизують у плані-конспекті уроку) на певний урок. Об'єднання уроків, наприклад, на 3—4 або 11—12 допускаються під час проведення уроків лижної підготовки або туризму, якщо певний час витрачається на перехід до місця заняття.

Але кожному вчителю слід пам'ятати, що належний рівень складання календарного плану, де в алгоритмічній послідовності розкривається

розділу за уроками. Форму складання тематичного плану ми наводимо нижче.

План-конспект уроку

Процес планування навчальної роботи завершується складанням плану-конспекту уроку. У ньому ставляться конкретні навчально-вихов-

Календарний план розподілу навчального матеріалу для 4-го класу на I чверть

Дидактичні (навчальні) цілі:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Виховні цілі:

1. _____
2. _____
3. _____

Розвивальні цілі:

1. _____
2. _____
3. _____

№ уроку	Зміст навчального матеріалу	Дата проведення

зміст навчального матеріалу, залежить від якості розробки тематичного плану. Тематичний план передбачає розподіл складових змісту окремого

ні цілі на один урок з урахуванням результатів попереднього заняття та визначається послідовність їх рішень.

Тематичний план з гімнастики для учнів 5-го класу

Зміст	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I. Організовуючі вправи:												
1. _____	+	+	+	+								
2. _____					+	+	+	+				
3. _____									+	+	+	+
II. Загальнорозвивальні вправи:												
1. _____	+	+	+									
2. _____				+	+	+						
3. _____							+	+	+			
4. _____										+	+	+
III. Стрибки:												
1. _____		+	+	+	+					+	+	
2. _____						+	+	+	+			+
IV. Акробатика:												
1. _____	+	+	+							+		
2. _____				+	+	+					+	
3. _____							+	+	+			+
V. Лазіння:												
1. _____	+	+	+									
2. _____				+	+	+						

Позначки, на якому уроці буде вивчатися певний зміст навчального матеріалу можуть бути різними: + або V; O — ознайомлення, B — вивчення, П — повторення, З — закріплення, К — контроль. Використовуються також позначки за допомогою цифр: 5, 10, 15 хвилин та ін., які планується вчителем витратити на вивчення конкретного змісту.

Перед кожним уроком рекомендується планувати від 2 до 4 завдань. Якщо планувати на урок вивчення складного руху, то це буде головним завданням і тому оптимальна кількість на таких уроках — лише два завдання. Друге завдання повторення вивченого, у тому числі й з метою розвитку рухових якостей. Такі уроки плануються зазвичай на початку року, на початку чверті. По мірі переходу від початкових етапів до наступних — повторення та закріплення — три і навіть чотири цілі уроку, які можуть мати різну спрямованість.

Наприклад, освітні цілі: оволодіння знаннями з фізичної культури; розвиток пізнавальних здібностей учнів; навчання самостійного користування навичками та вміннями в рішенні рухових вправ, перевірка техніки виконання, визначення рівня розвитку рухових якостей.

Оздоровчі цілі можуть визначатися таким чином: формування правильної постави; суворе дотримання дозування фізичного навантаження; загальний та спеціальний розвиток основних функцій організму; загартовування організму тощо.

Виховні завдання можуть відбивати формування світогляду, моральних, вольових та естетичних якостей: виховання почуття товариства, колективізму, навичок культурної поведінки, стійкого інтересу до занять з фізкультури, працелюбства та навичок самообслуговування.

При цьому перш за все важливо чітко визначити відповідність конкретних цілей навчання основним вправам у серії уроків.

Так, наприклад, при навчанні швидкого бігу в 5 класі можна розподілити на кілька наступних уроків такі завдання:

- 1) уміти зберігати правильну поставу під час бігу;
- 2) навчити положень низького старту;
- 3) навчити правильно ставити стопу з передньої частини;
- 4) навчити поступово й швидко збільшувати швидкість у стартовому розгоні;
- 5) виробляти легкий вільний біг без надмірної напруги;
- 6) добиватися пробігання коротких відрізків у заданому темпі.

У графі «Зміст уроку» записуються теоретичні відомості для вивчення на даному уроці, комплекси або номери карток із загальнорозвивальними вправами в порядку їх проведення та повторення. Треба запланувати не просто «стрибки», «метання», а саме ті вправи й методи, які сприятимуть вирішенню поставлених цілей, пов'язаних з формуванням техніки стрибків, метання тощо.

Недоцільно до дрібниць описувати зміст і правила ігор. Краще написати їх назви, дозування при кількості повторень або в часі та організаційно-методичні вказівки до проведення ігор.

Записувати тему теоретичних відомостей слід лаконічно у відповідній частині уроку. Наприклад, «Розповісти про правила змагань зі стрибків у довжину».

У плані-конспекті вчитель мусить також записувати, які завдання даватиме учням для самостійного виконання вдома. Указуються ті домашні завдання, які визначаються для всього класу або групи учнів, записуються вони в заключній частині конспекту. Але вчитель може давати й перевіряти їх у будь-якій частині уроку.

У зв'язку з тим, що структура уроку з фізичної культури має три послідовні частини — підготовчу, основу й заключну — у плані-конспекті їх рекомендується записувати з дотриманням таких вимог.

Підготовча частина (8—12 хв.). Обов'язковим елементом її мусить бути організований початок уроку: шиккування, рапорт, повідомлення завдань у доступній формі, стройові та організуючі вправи з предметами та без них, біг, стрибки, лазіння, вправи загального розвитку, танцювальні вправи рухливі ігри, естафети тощо.

Основна частина (28—32 хв.) включає спеціальні та підготовчі вправи, які сприяють вирішенню основних завдань: вправи на приладах, біг, стрибки, метання та інше; спортивна гра, подолання визначеної перешкоди; вправи для розвитку основних рухових якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості.

Заключна частина (3—5 хв.) містить вправи для приведення організму в стан відносного спокою: повільний рух, вправи на розслаблення, гра на увагу та ін.; підбиття підсумків уроку; виставлення оцінок; домашнє завдання та організований вихід з місця занять.

Такий розподіл часу носить орієнтовний характер. На тривалість кожної частини впливає вік учнів (1, 2, 3, ... класи), а також тип уроку: вступний, вивчення нового матеріалу, контрольний тощо.

У графі «Дозування» позначають кількість повторень даної вправи, довжину дистанції, час виконання вправи, вагу предметів, які піднімають та ін.

У графі «Організаційно-методичні вказівки» записують:

— форми організації навчальної діяльності учнів (фронтальна, групова, колове тренування тощо);

— темп виконання вправи (швидкий, змінний, повільний);

— послідовність виконання вправ і переходів до іншого місця занять;

— методи страхування та самострахування та ін.

Наведемо зразок оформлення плану-конспекту уроку.

Під час роботи над плануванням рекомендується ознайомитися з орієнтовними планами

План конспект уроку № 4
з фізичної культури для учнів 5-х класів ЗОШ № 1 м. Харкова

Дата проведення: _____

Місце проведення: _____

Завдання уроку:

1. _____

2. _____

3. _____

Обладнання, інвентар: _____

Частина уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні рекомендації
Підготовча			
Основна			
Заключна			

вивчення навчального матеріалу програми, що публікуються в журналі «Фізичне виховання в школі» або в науково-методичній літературі, де розкриваються питання планування навчального процесу з фізичного виховання.

Цілеспрямоване вдосконалення навчально-виховного процесу передбачає аналіз реалізації планування з позиції його результативності, виявлення недоліків, з метою внесення корективів в плани на наступний навчальний рік.

Підготовка та ефективне використання матеріально-технічної бази є умовою якісного проведення навчально-виховного процесу. Ураховуючи те, що програма передбачає вивчення учнями різноманітних розділів і тем, адміністрація школи разом з учителями фізкультури повинна підготувати відповідні спортивні зони: спортивні майданчики (легкоатлетичне ядро, баскетбольні, волейбольні, гандбольні, футбольні майданчики), спортивну залу з необхідною кількістю обладнання та інвентарю, тренажерну залу тощо.

Використання різного обладнання та інвентарю повинно відповідати правилам техніки безпе-

ки, з якими необхідно ознайомити кожного учня як під час вхідного інструктажу, так і на початку вивчення певного розділу програми.

Детально правила безпеки розкриті в окремому розділі запропонованих матеріалів.

Від умов та місць проведення уроків залежить побудова навчального заняття, підбір змісту навчального матеріалу, використання обладнання та інвентарю, щільність тощо.

Більшість уроків фізкультури рекомендується проводити на відкритому повітрі, але з урахуванням погодних умов. У методичних рекомендаціях «Управління руховим режимом учнів початкових класів» (К.: Рад. шк., 1988. — С. 21) указується, що взимку уроки проводять на відкритому повітрі за тихої погоди або при слабкому вітрі при температурі не нижчій за -10°C . У приміщенні, де проводяться заняття, температура повітря має бути не нижчою за $+14^{\circ}\text{C}$.

Усі уроки фізкультури, незалежно від місця, необхідно проводити з неухильним дотриманням санітарно-гігієнічних умов.

Керуючись визначеними цілями і відповідними завданнями, а також наявністю певних умов,

у яких планується проводити урок, учителю необхідно здійснити науково обгрунтований добір і конструювання змісту навчального матеріалу.

Зміст фізкультурної освіти, як і будь-якої освіти, має кілька рівнів (за В.В. Краєвським, І.Я. Лернером, М.Н. Скаткіним; 1983). На рівні навчального матеріалу зміст має чотири складові: предметно-наукові знання, способи діяльності інтелектуального характеру, способи діяльності практичного характеру (фізичні вправи, рухові дії, елементи, комбінації тощо), допоміжні знання.

Ефективність реалізації зазначених складових залежить від ряду факторів: виду й типу уроків, які мають певну специфіку. До основних видів необхідно віднести уроки з легкої атлетики, гімнастики спортивної, гімнастики художньої, баскетболу, футболу, волейболу, гандболу, боротьби, атлетизму і загальної фізичної підготовки, кросової підготовки, ковзанярської підготовки, плавання.

Серед типів уроків слід виділити: вступні уроки ознайомлення та вивчення нового матеріалу, уроки повторення та закріплення знань, умінь і навичок, контрольні уроки, змішані уроки (де один матеріал вивчається, а інший повторюється, закріплюється або певний матеріал повторюється, закріплюється, а інший — контролюється), комбіновані уроки (де до змісту включено навчальний матеріал з різних розділів програми).

Добираючи конкретний навчальний матеріал на урок, учитель розподіляє його за частинами уроку з урахуванням його структури. Макроструктура уроку складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Провідною функцією підготовчої частини є психолого-педагогічна й фізіологічна підготовка учнів до реалізації поставлених завдань на уроці.

До основних завдань підготовчої частини Б.А. Ашмарін (1979, с. 141) відносить:

а) початкову організацію учнів, ознайомлення з наступною роботою та створення необхідної психологічної установки;

б) поступову функціональну підготовку організму до підвищених навантажень; створення сприятливого емоційного настрою.

Починається підготовча частина з організаційного моменту, який Л.П. Матвеев (1991, с. 330) називає «вступним ритуалом», що містить шикування учнів класу, рапорт (з 3-го класу) чергового або фізорга класу, повідомлення основних завдань уроку і визначення умов, у яких буде проводитись заняття. Такий початок сприяє консолідації класу, настрою на виконання поставлених завдань, установленню відповідного стилю взаємовідносин між педагогом і учнями.

Далі учні під керівництвом учителя виконують організовуючі й стройові вправи відповідно

до програми певного класу. Продовжується підготовча частина загальнорозвивальними вправами (так звана «розминка»), провідним завданням яких є «розігрів» основних груп м'язів і зв'язок. Комплекс цих вправ добирається з урахуванням виду уроку (легка атлетика, гімнастика, футбол тощо) і тих завдань, які будуть вирішуватися в основній частині. Закінчується перша частина уроку спеціальними та підготовчими вправами, які сприяють якісному оволодінню технікою основних вправ. Тривалість підготовчої частини може бути різною в залежності від типу уроку і ступеню навчання учнів (початкова, основна та старша школи).

У основній частині реалізуються освітні, розвивальні і виховні завдання з урахуванням виду й типу уроку. У цій частині застосовуються фізичні вправи і рухові дії, які служать рішенням вищезазначених завдань. В узагальненому вигляді автори посібника «Теорія і методика фізичного виховання» (1979, с. 141) до них відносять:

а) гармонійний загальний і необхідний спеціальний розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, формування й підтримка належної постави, загартування організму;

б) озброєння учнів необхідними знаннями в галузі рухової діяльності, умінням керувати руховим апаратом, а також формування й удосконалення системи рухових умінь і навичок загальноосвітнього, професійного і спортивного характеру;

в) загальний і спеціальний розвиток рухових якостей;

г) виховання моральних, інтелектуальних і вольових якостей.

У основній частині застосовуються різноманітні фізичні вправи певної складності з урахуванням змісту матеріалу розділу програми, що вивчається, і теми. Провідним напрямком діяльності вчителя є застосування вправ у такій послідовності, яка передбачає логіку навчання учнів основних елементів, комбінацій тощо, передбачених темами і розділами (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, лижна підготовка тощо), які вивчаються.

Важливою умовою якісного вирішення дидактичних завдань основної частини є обгрунтоване використання часу на кожне з них і оптимальне застосування матеріально-спортивної бази. Учитель з урахуванням складності завдання та можливостей учнів повинен обгрунтовано розподілити час на його рішення, спланувати ефективну діяльність учнів на спортивних майданчиках, спортивних залах, інших місцях проведення занять.

Заклучна частина уроку реалізує кілька функцій: приведення організму дитини до стану відносного спокою після певних навантажень

у основній частині; контрольно-оцінювальну; діагностично-прогностичну. Звідси визначається і низку завдань:

- а) зниження збудження основних функціональних систем організму;
- б) оптимізація емоційного стану;
- в) підбиття підсумків уроку, які передбачають стислий аналіз навчальної діяльності учнів з паралельним оцінюванням навчальних досягнень школярів і визначенням змісту домашніх завдань;
- г) ознайомлення зі змістом наступних занять тощо.

До змісту заключної частини включені різновиди ходьби, вправи на відновлення дихання, спеціальні вправи та ігри на «увагу» тощо. Усі вправи повинні бути спрямовані на поступове зниження навантаження на основні функціональні системи організму. Бажано, щоб після заключної частини учні мали можливість виконати гігієнічні процедури (душ, умивання тощо).

Методи навчання є однією із складових навчального процесу. Існує багато варіантів визначення поняття «метод навчання». На наш погляд, у загальнодидактичному розумінні, найбільш обґрунтованим є визначення І.Я. Лернера (1981, С. 3): «Метод навчання — система взаємопов'язаних дій учителя та учнів, яка забезпечує досягнення цілей навчання, виражених у змісті освіти».

Єдиної науково обґрунтованої класифікації методів навчання не існує. Ураховуючи специфіку навчального предмета «Основи здоров'я і фізична культура», ми наведемо різні варіанти. Так, автори посібника «Теорія і методика фізичного виховання» (1979, С. 109) визначають три групи методів навчання (див. табл. 1).

Л.П. Матвеев (1991, С. 63) до методів фізичного виховання відносить специфічні і загальнопедагогічні:

- 2) методи суворо регламентованої вправи (детально розписані на с. 64—73);
- 3) ігровий і змагальний методи (с. 73—77);
- 4) загальнопедагогічні (с. 77—84) (вербального впливу, ідеомоторного і психорегулюючого тренування, забезпечення наочності, природно-чосередовищних і гігієнічних факторів).

Аналіз двох загальнознаних підходів свідчить, що вони не відходять від ідеї Я.А. Коменського про наявність трьох провідних методів навчання: словесного (вербального), наочного та практичного.

Але, враховуючи досягнення сучасної дидактики, ми можемо констатувати, що на уроках фізичної культури необхідно використовувати не тільки специфічні методи навчання, а й загальнодидактичні (за М.Н. Скаткіним і І.Я. Лернером): пояснювально-ілюстративний (інформаційно-рецептивний), репродуктивний,

проблемний, частково-пошуковий (евристичний), дослідницький.

Таблиця 1.

Методи навчання		
Методи використання слова	Методи наочного сприйняття	Практичні методи
<ul style="list-style-type: none"> — розповідь — опис — пояснення — бесіда — розбір — завдання — вказівка — оцінка — команда — підрахунок 	<ul style="list-style-type: none"> — показ — демонстрація (плакати, кінограми, малюнки, діафільми, кіно-кільцівки, кіно-фільми тощо) — звукова і світлова сигналізація 	<ul style="list-style-type: none"> а) методи регламентованих вправ: <ul style="list-style-type: none"> — вивчення по частинах — вивчення в цілому б) методи частково регламентованих вправ: <ul style="list-style-type: none"> — ігрові — змагальні

До головних вимог добору методів навчання необхідно віднести: відповідність цілям і змісту навчального матеріалу, матеріально-технічним і санітарно-гігієнічним вимогам проведення уроку, інтелектуальній та фізичній підготовленості учнів тощо.

Форми організації діяльності учнів на певному уроці добираються з урахуванням цілей, змісту й методів уроку. Теорія і методика фізичного виховання виділяє такі форми:

- загальнокласна або фронтальна (з різновидами);
- групова (клас поділяється на групи: дівчата, хлопці; дівчата — 2 групи, хлопці — 2 групи);
- дрібногрупова (дівчата — 3 групи й більше, хлопці — 3 групи й більше);
- колового тренування (клас поділяється на 6—12 «станцій», і протягом уроку учні, розподілені за «станціями», проходять кожну з них та виконують заплановані вправи й рухові дії);
 - парні;
 - індивідуальні.

Однією з основних вимог до добору форм організації діяльності учнів є включення дітей до активної пізнавальної, рухової і контрольно-оцінювальної діяльності протягом усього уроку, що забезпечує постійну зайнятість і активність, досягаючи цим високої результативності уроків.

Результативність занять також залежить від умінь вчителя спиратися на актив школярів (фізорги, командири відділень, груп тощо, капітанів), залучаючи їх до організації роботи групи, ланки, відділення. На ефективність уроку суттєвого впливу завдає умінь вчителя якісно використовувати як матеріально-спортивну базу в цілому, так і окремі зони занять, обладнання та інвентар. Це стосується стандартного й нестан-

дартного обладнання (майданчики, тренажерні зали, універсальні прилади тощо).

Ураховуючи необхідність якісного використання матеріально-спортивної бази і досягнення високої моторної щільності уроку, особливу увагу вчителю слід звернути на диференційований та індивідуальний підхід до учнів. Необхідно враховувати статеві, фізичні та психічні особливості учнів, варіювати темп, ритм і навантаження для різних учнів. Першочергової уваги потребують учні підготовчої медичної групи і ті, хто був відсутній на попередніх заняттях з різних причин (хвороба, переїзд на інше місце життя тощо).

Облік та оцінка успішності

Під час контролю якості проведення уроків, крім вивчення навчальної документації вчителя, слід також ураховувати й оцінку успішності учнів з фізичної культури. Згідно із цими документами знання, уміння та навички учнів, одержані на

уроках фізичної культури, оцінюються за двома найважливішими показниками — якісному й кількісному.

До якісного показника відносяться:

а) глибина та правильність засвоєних понять, уміння учня пояснити, як треба правильно виконувати вправи, уміння користуватися спортивною термінологією (у межах вивченого матеріалу);

б) ступінь оволодіння технікою рухів;

в) усвідомленість здійснення індивідуальних та командних тактичних дій.

Кількісними показниками є:

а) обсяг засвоєних теоретичних знань;

б) результати, одержані при виконанні рухів, які виражені в секундах, метрах, кількості виконаних дій за допомогою навчальних і контрольних нормативів.

Основні знання учнів у галузі фізичної культури перевіряються головним чином шляхом усного опитування або письмового за системою програмованого контролю, коли на одне питан-

Таблиця 2.

Рівень навчальних досягнень	Бали	Критерії оцінювання
Початковий	1	Учень володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні розпізнання
	2	Учень володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння, може виконувати окремі елементи фізичних вправ
	3	Учень володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ, може виконувати нормативний показник низького рівня
Середній	4	Учень володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ, його вміння й навички дають змогу виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками)
	5	Учень розуміє основний теоретико-методичний матеріал, може виконувати техніку окремої фізичної вправи
	6	Учень виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, з допомогою вчителя може аналізувати та виправляти допущені помилки. Здатний виконати окремі контрольні нормативні показники та вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості
Достатній	7	Учень виявляє знання й уміння переважної більшості навчального матеріалу, здатний застосовувати теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою
	8	Знання учня достатньо повні, він вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати, робити висновки. Володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості
	9	Учень вільно володіє матеріалом та вміло застосовує його на практиці. Виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань
Високий	10	Учень вміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ, рівень умінь і навичок дає змогу правильно і якісно виконувати нормативні показники
	11	Учень володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета, володіє техніко-тактичною підготовкою під час виконання фізичних вправ, виконує фізичні вправи та контрольні навчальні нормативи на високому рівні
	12	Учень має системні знання та інструктивно-методичні навички з предмета, досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою та комплексним тестом, оцінки стану фізичної підготовленості

ня наводиться кілька відповідей і учням необхідно вибрати одну з них. Питання, які ставляться учням, мусять бути конкретними. Наприклад, в учнів можна запитати:

— Скільки хвилин зазвичай роблять ранкову гімнастику?

— Які вправи слід робити?

— Розкажи й покажи, у якому напрямку слід кидати м'яча, щоб він упав якомога далі.

— Покажи, як треба правильно тримати лижну палку.

Правильність виконання рухів учитель оцінює шляхом спостережень у процесі уроку або шляхом спеціальної перевірки за допомогою контрольних вправ на «техніку». Критерієм якості рухів є вплив допущених учнями помилок на структуру рухів та його результати.

Усі допущені помилки поділяються на:

а) незначні, що не викликають перекручень і скривлень у головній фазі руху й практично не впливають на результат;

б) значні, які не викликають помітного перекручення структури руху в його головній фазі, та все ж занижують кількісний результат;

в) дуже значні — які перекручують основну структуру рухів (викликають ланцюг значних помилок), що викликає низький кількісний і якісний результат.

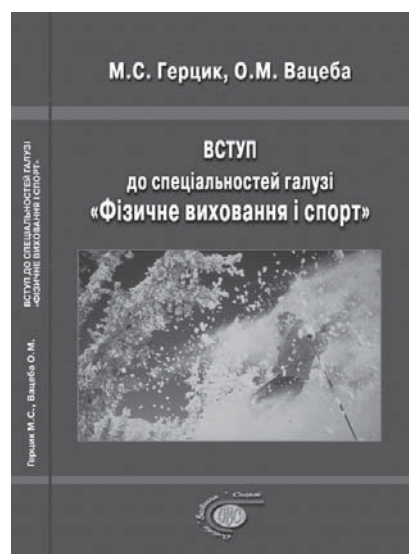
Основні положення оцінювання навчальних досягнень учнів ґрунтуються на загальних положеннях, але навчальний предмет «Основи здоров'я і фізична культура» має певну специфіку. Згідно з навчальною програмою «Основи здоров'я і фізична культура» (2001, с. 9), головними критеріями у виставленні оцінки за виконання рухової дії є комплексне оцінювання знань,

техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника. Специфікою у виставленні оцінки за 12-бальною системою є те, що за показником навчального нормативу визначають рівень компетентності, а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють остаточну оцінку в балах. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень компетентності визначається за структурою техніки виконання, а остаточне оцінювання в балах здійснюється за показником теоретичних знань. Оцінювання вправ комплексного тесту відбувається навпаки, за сумою балів. За кращий показник учень отримує 2 бали, за гірший — 1 бал, ще нижчий показник не враховується. Таким чином, максимально учень набирає 12 балів. Оцінка в класний журнал вноситься за сумою балів усіх шести тестів комплексного тесту, а не за кожен тест окремо.

У процесі навчання вчитель оцінює рівень теоретичних знань, техніку виконання фізичних вправ і виставляє поточні оцінки. Рівень теоретичних знань можна визначати вибірково на кожному уроці (3—5 учнів) або за спеціальними картками за системою програмованого контролю, коли на кожне питання наводиться кілька відповідей і учень вибирає тільки один з варіантів. Оцінюючи рівень навчальних досягнень учнів, учитель може використовувати наведену нижче таблицю.

Успішність учнів, що за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, визначається на загальних положеннях, але при цьому виключаються ті рухові дії або фізичні вправи, які їм протипоказані. Оцінювання учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, ми розглядаємо окремо в наступних публікаціях.

Нова книжка



Герцик М.С., Вацеба О.М.
Г37 Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Навчальний посібник. — Вид. 3-є, випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2004. — 176 с.
ISBN 966-7858-36-7.

У навчальному посібнику міститься необхідна для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю інформація з фізичної культури та професійної діяльності в ділянці фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту, фізичної реабілітації, рекреації та туризму.

Викладений матеріал допоможе студентам-першокурсникам краще познайомитися зі своєю майбутньою спеціальністю, прискорить процес адаптації до специфічних умов навчання у вищому навчальному закладі, розширить знання про роль та значення фізичної культури і спорту в суспільстві.

Рекомендовано

*Міністерством освіти і науки як підручник
для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту
(лист № 14/18.2-12 від 03.01.2002 р)*