

Методичні рекомендації з фізичної культури

11 клас

Основна мета освітньої галузі «Фізична культура» - гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Навчальна програма

Опанування змісту фізичної культури як базового навчального предмета в 11 класі здійснюється за Навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 10-11 класи. Рівень стандарту» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698) <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>

Навчальна програма побудована за модульною системою та містить: інваріантну (обов'язкову) – теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка; варіативну складову, яка складається з модулів.

Характеристика завдань

Основною метою організації навчання фізичної культури в дистанційному режимі є досягнення вмотивованого, свідомого, відповідального виконання фізичних вправ учнями.

Завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Вони спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту.

Міністерство цифрової трансформації створило для учнів освітній серіал із фізичної культури. Теми уроків охоплюють присідання та випади, планку, згинання, розгинання, біг на одному місці, йогу, стрибки, прес, набивання м'яча та багато іншого. Ознайомитися з діджитал-фізкультурою для учнів за участю зірок спорту можна за покликанням: https://osvita.diia.gov.ua/courses/digitalfizra?fbclid=iwar08iqbhaqvx7_wrbwtww9tdmq_dagptvm9dj1kl97_qm7lkcjvvnthove

Із метою залучення учнів до здорового способу життя, організації на уроках фізкультури нових видів спорту (петанк, фрізбі, workout, чирлідінг, хортинг та інших) створено Всеукраїнський проєкт «Junior», де розміщено онлайнуроки, що містять вправи, які відповідають різним варіативним модулям навчальних програм з фізичної культури <https://www.youtube.com/@JuniorSUA/playlists>

До основних форм самостійних занять фізичної культури в дистанційному режимі відносять:

- опанування теоретичного матеріалу;
- ранкову гігієнічну гімнастику;
- фізичні вправи протягом дня;
- виконання окремих елементів варіативних модулів навчальної програми «Фізична культура».

Обов'язковими для виконання є тести з окремих модулів, а також семестрові контрольні роботи (терміни виконання робіт будуть вказані на платформі).