**Методичні рекомендації з фізичної культури для учнів**

**10 – 11 класів (Профільний рівень)**

Програма орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення учнів старших класів з основними формами професійної діяльності фахівців фізичного виховання (вчителя фізичної культури, тренера з виду спорту), оволодіння ними первинними засобами і формами педагогічної діяльності, а також на підвищення майстерності в обраному виді оздоровчо-корегувальної та спортивної діяльності.

**Основна мета** **предмета** – формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров’я старшокласників, фізичної культури особистості, оволодіння основними положеннями теорії і методики фізичної культури, вміннями та навичками самостійно вирішувати питання фізкультурно-спортивної й оздоровчо-корегувальної діяльності, а також забезпечення можливостей для рівного доступу учнівської молоді до здобуття загальноосвітньої профільної та початкової допрофесійної підготовки з фізичного виховання.

Виходячи із потреб та побажань учнів, умов та матеріально-спортивного забезпечення, навчальний заклад обирає один або декілька видів фізкультурної діяльності, який вивчається у 10 та 11 класах. Проте в одному класі вивчається не більше двох видів фізкультурної діяльності (наприклад, дівчата – легка атлетика, хлопці – футбол тощо).

Програма передбачає реалізацію змісту в обсязі п’яти годин на тиждень у 10 та 11 класах. Вона не встановлює чітко визначеної кількості годин для вивчення тих чи інших складових. Враховуючи рівень знань, фізичної підготовленості учнів, їх інтереси і здібності, стан спортивно-матеріальної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель може самостійно:

* + - * визначати кількість годин на вивчення складових кожного з видів фізкультурної діяльності;
      * змінювати послідовність вивчення питань в обсязі тем;
      * обирати найбільш ефективні форми організації навчального процесу, засоби розвитку фізичних якостей та природних здібностей, спеціальні вправи для опанування учнями рухових дій;
      * застосовувати підручники, посібники, рекомендовані для використання в школі.

Резервний час використовується при нестандартних ситуаціях (карантин, несприятливі погодні умови тощо). При їх відсутності вчитель самостійно вирішує використання години резервного часу (таблиця 1).

На викладання розділу “Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності ” відводиться один теоретичний урок на тиждень в кожному класі.

На викладання будь-якого виду з розділу “Способи фізкультурної діяльності” відводиться у 10 та 11 класах по 4 години на тиждень.

Орієнтовна сітка розподілу годин за темами та видами навчальної діяльності

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | Розділ програми | Клас | |
| 10 клас | 11 клас | |
| 1. | **Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності** | **35** | **35** | |
| 2. | **Способи фізкультурної діяльності**  **(види спорту):** | **130** | **130** | |
| Фізична підготовка | 40 | 40 | |
| Спеціальна підготовка (технічна, тактична тощо): | 78 | 78 | |
| Інструкторська та суддівська практика | 12 | 12 | |
| 3. | **Резервний час** | **10** | **10** | |
|  | **Усього:** | **175** | **175** | |

З метою визначення динаміки фізичної підготовленості учнів протягом навчального року доцільно визначати рівень розвитку основних фізичних якостей:

* швидкості – біг до 30 м;
* витривалості – біг на витривалість (залежно від віку і статі);
* гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи ;
* сили – підтягування у висі та у висі лежачи (залежно від статі);
* спритності – “човниковий” біг 4 х 9 м з перенесенням предмета;
* швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця.

Результати, показані учнями під час визначення стану фізичної підготовленості ***не оцінюються,*** і є орієнтирами для подальшої корекції роботи учнів щодо вдосконалення рівня особистої фізичної підготовленості та дають вчителю можливість вносити корективи щодо ефективного використання різних форм і методів навчання.

У кінці кожного виду фізкультурної діяльності подаються контрольні навчальні нормативи і вимоги.

Методист НМЦ виховної роботи В.В.Гавлюк