

## **Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році**

Фізична культура є невід'ємною частиною загальнолюдської культури, необхідною частиною способу життя здобувачів освіти, областю задоволення життєво необхідних потреб у руховій діяльності, забезпечує реалізацію стратегічного завдання зі становлення гармонійної особистості та її фізичної досконалості, а також грає одну з провідних ролей у вирішенні проблеми раціонального використання вільного часу в позаурочний час.

Навчання фізичній культурі в основній школі спрямоване на досягнення мети базової загальної освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, 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 та формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності та спрямоване на формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Фізична культура сьогодення потребує орієнтації на:

- вироблення і реалізацію якісно нової, особистісно і компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності здобувачів освіти на всіх етапах навчання;
- створення здорового освітнього середовища, яке стимулює фізично рухову активність особистості та її організацію відповідно до вікової та психофізичної специфіки розвитку організму;
- інтенсивне включення в освітній процес школи можливостей для додаткових форм фізичного виховання та занять різної спрямованості за інтересами.

Завдання навчального предмета: реалізують вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти, які передбачають, що учень/учениця:

- формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання;
- систематично займається фізичною культурою, володіє технікою виконання фізичних вправ;
- усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

Компетентнісний потенціал освітньої галузі, визначений у Додатку 21 Державного стандарту базової середньої освіти, реалізовуватиметься за рахунок комплексу ключових компетентностей, сформованих умінь, ставлень, базових знань.

Уроки з фізичної культури, згідно із частиною четвертою статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», є обов'язковими і проводяться відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку

МОН України не менше 3-х разів на тиждень, на рік 105 годин, профільний рівень 6 годин на тиждень, на рік 210 годин, що відображається у навчальному плані закладу освіти для кожного класу.

Години фізичної культури передбачені усіма Типовими навчальними планами, фінансуються та проводяться в повному обсязі.

Місцеві органи самоврядування можуть приймати рішення щодо запровадження додаткових уроків фізичної культури в закладах загальної середньої та спеціалізованої освіти, за умови наявності коштів у відповідних бюджетах.

Освітній процес з фізичної культури у 2022/2023 навчальному році буде здійснюватися за наступними навчальними програмами:

- модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Дерев'янка В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші);
- програма «Фізична культура в школі» 6-9 класи, Авт. Т.Ю.Круцевич, Л.А.Галенко, В.В.Дерев'янка та ін.;
- програма «Фізична культура в школі» 10-11 класи. Авт. М.В. Тимчик, Є.Ю. Алексійчук, В.В. Дерев'янка, В.М. Єрмолова, В.О.Сілкова.
- програма «Фізична культура» 10-11 класи (профільний рівень. Авт. В.М. Єрмолова, В.В. Дерев'янка, І. Р.Захарчук, В.О.Сілкова, М.В. Тимчик.

У програмах імплементовано компетентнісний підхід до вивчення предмету, побудовані програми за модульною системою і містять інваріантну та варіативну складову. До інваріантної частини належить модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Програма кожного варіативного модуля має містити методичні вказівки, щодо використання його засобів для забезпечення наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і гармонійного фізичного розвитку протягом його використання.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих програмами.

Модельна програма НУШ «Фізична культура. 5-6 класи» передбачає опанувати учнями 5 -го класу 12-16 варіативних модулів упродовж навчального року.

Повна зміна варіативних модулів відбувається двічі за семестр. Вибір варіативного модулю учнями відбувається завчасно до початку кожної чверті/триместру із 3-4 модулів, після попереднього ознайомлення з їх особливостями.

Програмами «Фізична культура в школі» для учнів 6-9 та 10 - 11 класів на опанування одного модуля передбачено приблизно однакова кількість годин (18).

Критеріями відбору варіативних модулів в освітніх закладах є: наявність

матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням.

Розклад уроків повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також доцільне чергування протягом дня і тижня предметів природничого і гуманітарного циклів з уроками мистецтва, технологій і фізичної культури.

При укладанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль, а у разі необхідності проведення уроків у двох класах одночасно, то в одній спортивній залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці однієї вікової групи.

Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних санітарно-гігієнічних. Так, згідно п.28 Санітарного регламенту у спортивній залі площею до 288 м<sup>2</sup> допускається навчальне заняття не більше ніж 30 учням одночасно. Підлога повинна бути без дефектів та не слизька. Займатися на спортивних майданчиках, у спортивній залі дозволяється тільки у спортивному одязі та взутті. Обов'язковою є наочна інформація щодо дотримання в спортивній залі правил техніки безпеки та про режим його прибирання і провітрювання. (Наказ від 25.09.2020 № 2205 «Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти» Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 листопада 2020 р. за № 1111/35394).

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі. Дозволяється використовувати для навчальних цілей спортивні споруди, розташовані поблизу закладу освіти (на відстані до 500 м).

Уроки фізичної культури в освітніх закладах проводяться вчителем фізичної культури, або особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції тощо і є основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти.

Учитель повинен забезпечити високий оздоровчий та виховний ефект кожного уроку через зв'язок предмету з життям своїх учнів (сьогодні й у майбутньому). Тому для сучасного уроку характерне комплексне планування і вирішення завдань щодо формування знань і практичних навичок, виховання моральних якостей особи, розвитку інтелекту, волі, емоцій, компетентностей та фізичних якостей.

Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, алей завдання, що передбачають засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.
2. Частина знань і вмінь повинна бути отримана учнями у процесі самостійного пошуку шляхом рішення пошукових завдань та опанування способів діяльності у процесі пошуку.
3. Виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним. В одних випадках подається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ. В інших випадках матеріал вивчається шляхом

постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення.

Важливою стороною уроку є індивідуалізація навчання. Цьому сприяє програмна позиція можливості індивідуального вибору засобів навчання (варіативних модулів) на кожному уроці. Використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо, враховує інтереси та можливості всіх учнів.

Для виконання головних вимог до уроку на основі навчальної програми вчитель складає календарно-тематичне планування з урахуванням навчальних можливостей учнів класу. Формат, обсяг, структура, зміст та оформлення календарно-тематичних планів та поурочних планів-конспектів є індивідуальною справою вчителя.

Під час укладання календарно-тематичного та поурочного планування вчитель має самостійно вибудовувати послідовність формування очікуваних результатів навчання, враховуючи при цьому послідовність навчання технічних елементів, також важливо врахувати можливість організації освітнього процесу в межах навчального року в умовах карантину. Це дозволить без порушення системи програмових вимог ущільнювати, оптимізувати вивчення предмета, що мають забезпечити якісну самостійну роботу учнів в умовах дистанційного навчання. Учитель може переносити завдання уроків, відповідно до того, як учні засвоїли навчальний матеріал, визначати кількість годин на вивчення окремих модулів.

Пріоритетним напрямком роботи кожного вчителя є підвищення якості освіти через використання інноваційних технологій на уроках і позакласних заняттях. Інтегрований підхід значно розширює педагогічні можливості для формування цілісних уявлень про здоровий спосіб життя, формування здоров'язберігаючих компетентностей школярів. Вчитель, використовуючи сучасні технології, може удосконалювати не лише фізичні якості, а також розвивати творчий потенціал учнів.

Для вирішення цих завдань має бути виконаний певний обсяг цілеспрямованих вправ протягом уроку. Так, в основній частині уроку повинні витримуватися такі загальні положення:

- на одному уроці доцільно розвивати декілька фізичних якостей, тобто зміст занять повинен бути комплексним;
- обсяг навантаження, спрямованого на розвиток фізичних якостей, повинен бути достатнім для досягнення вираженого ближчого і віддаленого тренувального ефекту;
- навантаження потрібно чергувати за інтенсивністю дії на серцево-судинну систему (оцінювати за ЧСС), за характером енергозабезпечення (аеробні й анаеробні), спрямованістю на розвиток окремих м'язових груп за умови дотримання санітарних та гігієнічних вимог, які зможуть забезпечити тренувальний ефект достатнього рівня у відповідності до вікових можливостей учнів/учениць.

*Оцінювання освітніх досягнень учнів 5 класів НУШ*

Державний стандарт початкової освіти, Закон України «Про повну загальну середню освіту» визначають формувальне оцінювання серед основних різновидів оцінювання. Формувальне оцінювання – це оцінювання під час навчання і «для навчання» – тому що, на відміну від підсумкового, має на меті формування (або форматування) освітнього процесу з урахуванням освітніх потреб кожного учня задля більш ефективного формування необхідних знань, умінь та ставлень. «Оцінювання» не обмежується виставленням оцінки. Це послідовна змістовна взаємодія між учнем, учителем і батьками, щодо освітніх досягнень учня на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв.

Формувальне оцінювання спирається на систему прийомів, що вчитель застосовує під час навчання та має ґрунтуватися на певних ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування формувального оцінювання освітній процес має бути організований у такий спосіб, щоби спонукати кожного учня бути активним його учасником, а не пасивним «отримувачем» знань і оцінок. Має бути створена така атмосфера навчання, за якої учні не бояться «йти на ризик» – ставити запитання, робити помилки й показувати, чого вони ще не вміють або не знають.

До компонентів успішного застосування формувального оцінювання відносяться: забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями/ученицями; активна участь учнів/учениць у процесі власного навчання; корегування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання; визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію та самоутвердження учнів, які, у своєю чергою, впливають на навчання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць у *вересні-жовтні* може проводитися тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме:

- *Швидкість: біг 30 м (с) (залежно від віку і статі);*
- *Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м) (залежно від віку і статі);*
- *Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) (залежно від віку і статі);*
- *Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (залежно від віку і статі);*
- *Спритність: човниковий біг 4×9 м (с) (залежно від віку і статі);*
- *Швидко-силові: стрибок у довжину з місця (см) (залежно від віку і статі);*
- *Метання малого м'яча на дальність (м) (залежно від віку і статі);*
- *Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) (залежно від віку і статі).*

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд вчителя/вчительки, може здійснювати декілька разів протягом навчального року. При цьому не можна акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки або їх частини для прийомки тестів.

Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування свої черги на тестування.

Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносяться до персональної порівняльної таблиці чи портфоліо учня/учениці і не можуть застосовуватися для ранжування і порівняння учнів/учениць між собою.

Безпосередньо формувальне оцінювання освітніх досягнень учнів 5-х класів переважно здійснюється вчителем вербально.

Основними видами оцінювання результатів навчання учнів, що проводяться закладом, є формувальне, поточне та підсумкове: тематичне, семестрове, річне.

Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання здійснюють за 12-бальною системою (шкалою), а його результати позначають цифрами від 1 до 12.

Свідоцтво досягнень відображає результати навчальних досягнень учня/учениці 5 класу з фізичної культури та інших предметів, визначених освітньою програмою закладу освіти.

Графа «Характеристика навчальної діяльності» сформована відповідно до переліку наскрізних умінь, визначених Державним стандартом базової середньої освіти. Зазначена графа заповнюється класним керівником за результатами спостережень, проведених спільно з учителями-предметниками, які працюють з класом. Спостереження на уроках фізичної культури проводяться упродовж року за планом, визначеним закладом освіти. Вчителю фізичної культури рекомендовано позначати особливо виражені наскрізні вміння учня/учениці, зокрема, вияв інтересу до навчання, розуміння отриманої інформації, прочитаного, вміння висловлювати власну думку, критично та системно мислити, логічно обґрунтовувати власну позицію, діяти творчо, вияв ініціативи у процесі навчання, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, співпрацювати з іншими з метою заохочення подальшого розвитку відповідних умінь. Заповнення графи здійснюється шляхом виставлення відповідної позначки навпроти сформованого уміння.

Заповнення графи «Характеристика результатів навчання» здійснюється з урахуванням фіксованих у класних журналах результатів досягнень учнів упродовж навчального року.

Рекомендується у класних журналах і в Свідоцтві перед виставленням підсумкової оцінки у відповідних графах результатів навчання зазначати першу літеру («В», «Д», «С», «П»), що відповідає назві рівня досягнень орієнтовних критеріїв оцінювання результатів навчання з предметів (Високий, Достатній, Середній, Початковий) або за допомогою виставлення відповідних балів.

Основною ланкою в системі контролю на уроці фізичної культури є поточний контроль, що проводиться систематично з метою встановлення рівнів опанування навчального матеріалу та здійснення корегування щодо застосовуваних технологій навчання.

Основна функція поточного контролю – навчальна.

*Тематичне оцінювання* здійснюється на підставі поточного оцінювання освітньої діяльності учня/учениці за певний період, як правило навчальну чверть чи триместр.

*Семестрове оцінювання* може здійснюватися за результатами контролю загальних результатів відображених у Свідоцтві досягнень. Семестровий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу і підтвердження результатів поточних оцінок, отриманих учнями раніше. Завдання для проведення семестрового контролю складаються на основі програми, розробляються вчителем з урахуванням рівня навченості учнів, що дає змогу реалізувати диференційований підхід до навчання. Семестровий контроль може бути комплексним, проводиться у формі тестування тощо.

*Оцінка за семестр* ставиться за результатами поточного (формульованого) оцінювання та контролю загальних результатів. Річне оцінювання здійснюється на підставі загальної оцінки результатів навчання за I та II семестри.

Оцінювання має бути зорієнтованим на очікувані результати навчання, передбачені навчальною програмою, а також на оцінювання рівня сформованості компетентностей учнів.

#### *Оцінювання освітніх досягнень учнів 6-9 та 10-11 класів*

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико - методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені цією програмою та нормативи запропоновані у кожному модулі по роках вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 р. № 371.

При виставленні тематичної оцінки враховуються всі види навчальної діяльності, що підлягали оцінюванню протягом вивчення варіативного модуля.

Семестрове оцінювання здійснюється на підставі тематичних оцінок.

При цьому мають враховуватися динаміка особистих навчальних досягнень учня (учениці) з предмета протягом семестру, важливість теми, тривалість її вивчення, складність змісту тощо.

Річне оцінювання здійснюється на підставі семестрових або скоригованих семестрових оцінок. Річна оцінка не обов'язково є середнім арифметичним від оцінок за I та II семестри. При виставленні річної оцінки мають враховуватися: динаміка особистих навчальних досягнень учня/учениці з предмета протягом року; важливість тем, які вивчались у I та II семестрах, тривалість їх вивчення та

складність змісту; рівень узагальнення й уміння застосовувати набуті протягом навчального року знання та вміння тощо. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Учні/учениці мають можливість перездати норматив на визначеному вчителем занятті.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

Для недопущення перевантаження учнів необхідно враховувати їхнє навчання в закладах освіти іншого типу (спортивних школах тощо). Так, у закладах загальної середньої освіти за рішенням педагогічної ради при оцінюванні учнів дозволяється враховувати результати їх навчання з відповідних видів спорту (легка атлетика, гімнастика та ін.) у позашкільних закладах.

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.

Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку. На уроках фізичної культури не допускати навантаження учнів, які не пройшли медичного обстеження.

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. До початку уроку, учні за потреби мають повідомити вчителя фізичної культури:

- про наявність документа про тимчасове звільнення від занять фізичними вправами після хвороби;
- про погане самопочуття.

Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

Для дітей з відхиленням у стані здоров'я, які належать до спеціальної медичної групи, передбачаються, крім обов'язкових уроків фізичної культури, два додаткові заняття в тиждень.

#### *Оцінювання учнів з особливими освітніми потребами*

Щодо навчальних досягнень учнів з ООП, то їх оцінюють за Критеріями оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти.

Оцінювання навчальних досягнень учнів з ООП в інклюзивному класі слід здійснювати за обсягом і характером матеріалу, визначеним індивідуальною навчальною програмою. Найбільшими є відмінності в критеріях оцінювання учнів з інтелектуальними порушеннями, складними порушеннями розвитку, оскільки навчальні програми для цих дітей є специфічними. Проте і для них слід використовувати 12-бальне оцінювання.

В закладах загальної середньої освіти система оцінювання навчальних досягнень учнів з ООП має бути стимулюючою.



Передусім слід враховувати досягнення учня, його позитивну динаміку розвитку, а не невдачі. Специфіка полягає у зменшенні кількісної ролі оцінки і використанні її якісного потенціалу.

Рівні навчальних досягнень – *однакові*; критерії оцінювання учнів з типовим та порушеним психофізичним розвитком – *різні*.

Оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють відповідно до індивідуальної програми розвитку, що розробляється на основі висновку фахівців інклюзивно-ресурсного центру, де зазначено труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, що можуть впливати на ефективність застосування певних форм оцінювання.

Добір форм оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють індивідуально з обов'язковим урахуванням їх можливостей функціонування, життєдіяльності та здоров'я.

При оцінюванні рівня сформованості предметних компетентностей учнів з особливими освітніми потребами вилучають ті складові (знання, вміння, види діяльності та інше), опанування якими є утрудненим або неможливим для учня з огляду на труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я.

Під час проведення занять з фізичної культури слід дотримуватись «Правил безпеки життєдіяльності під час проведення занять з фізичної культури і спорту взагаліноосвітніх навчальних закладах» (Наказ МОН України від 01.06.2010 №521).

На уроках фізичної культури, спортивно-масових заходах систематично здійснювати візуальний контроль за самопочуттям учнів, технічним станом спортивного обладнання та інвентарю. Місця для занять з фізичної культури і спорту обладнуються аптечкою (відкриті спортивні майданчики – переносною аптечкою).

Згідно Наказу МОН України 18.04.2006 № 304 «Про затвердження Положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності в закладах, установах, організаціях, підприємствах, що належать до сфери управління Міністерства освіти і науки України» розділ 5 п.13 учитель фізичної культури перед початком кожного практичного заняття проводить первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності, який реєструється в журналі обліку навчальних занять на сторінці предмета в розділі про запис змісту уроку, заняття.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання у фізичному розвитку, учитель разом з учнем 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/учениці додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

Для організації і проведення позакласної роботи з фізичної культури (спортивні гуртки, секції тощо) в закладах загальної середньої освіти з учитель

керується навчальною програмою для 1-11 класів «Збірник програм, гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури». Упор. Дерев'янка В.В., Коломоєць Г.А. Схвалено для використання у ЗЗСО комісією з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти МОН України (лист Інституту модернізації змісту освіти від 02.07.2019 №22.1/12-Г-518).

### *Фізкультурно-оздоровча діяльність в НУШ*

Фізкультурно-оздоровча діяльність закладу освіти спрямована на реалізацію вимог до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти і зорієнтована на підходи та зміст даної програми. Уроки фізичної культури і фізкультурно-оздоровчі заходи закладу освіти повинні бути гармонійно поєднаними в єдиний діяльнісний процес, спрямований на формування компетентностей учнів та учениць.

Фізкультурно-оздоровча діяльність дозволяє вчителю залучити, об'єднати учнів та учениць для взаємодії, оцінити виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять тощо.

Основу для ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають такі підходи, як вибір варіативного модулю, гендерність, доступність, безпека. Вибір учнів та учениць визначає види фізичної активності для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі освіти. Таким чином види фізичної активності для фізкультурно-оздоровчої діяльності мають змінюватися кожної чверті/триместрі у відповідності до змін (вибору) варіативних модулів на уроках фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів та учениць в певному виді фізичної активності (варіативному модулі) повинна включати декілька етапів. Це дозволить сформувати зацікавленість, стійку мотивацію, сталу звичку до занять фізичною активністю.

При організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учні та учениці повинні залучатися не лише в якості учасників, але й у якості організаторів, інструкторів, консультантів, сценаристів, суддів, волонтерів, ведучих, асистентів, хронометристів, секретарів, операторів, журналістів тощо.

Основу фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають заходи «Ліг активних учнів та учениць здорової України» (далі – Ліга), які передбачають проведення ігор, показових виступів з варіативних модулів, які щойно вивчалися на уроках, у відповідності до регламенту (спрощених правил). Заходи Ліги враховують сезонні особливості застосування видів фізичної активності і варіативних модулів і діляться на сезони: осінь, зима, весна. Відповідно заходи Ліги доцільно організовувати восени, взимку і навесні. При цьому види фізичної активності (варіативні модулі) мають змінюватися у відповідності до вподобань учнів та учениць.

Заходи Ліги передбачають об'єднання і залучення усього контингенту учнів та учениць закладу освіти, а також залучення вчителів та батьків до

фізкультурно-оздоровчої діяльності без попереднього відбору. Частково заходи Ліги можуть проводитися в режимі уроків фізичної культури.

*Перший етап - «Ліга дружніх».* Заходи Ліги проводяться в кожному класі закладу або декількох класах одного віку. Команди - учасники об'єднуються самими учнями, їх склади не можуть змінюватися на наступних етапах Ліги.

Ігри «Ліги дружніх» проводяться в закладі освіти в режимі уроків або окремого заходу. Команди учням яких краще вдалося впоратися із завданням відносяться до I рівня підготовленості. Команди, учасникам яких не все вдалося відносяться до II рівня підготовленості. Всі учні та учениці, які взяли участь, нагороджуються.

Метою «Ліги дружніх» є залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності усіх учнів та учениць закладу освіти, сприяти їх участі у «Лізі сміливих».

*Другий етап – «Ліга сміливих».* Заходи Ліги організуються спільно колективами двох не надто віддалених один від одного закладів освіти (партнерів – суперників). В іграх та показових виступах цього етапу Ліги залучаються усі учні та учениці обох закладів освіти. Склади команд, сформовані на попередньому етапі («Ліга дружніх»), не змінюються. Ігри та показові виступи проводяться за попереднім розподілом команд відповідно до I та II рівня підготовленості. Всі учні та учениці, які взяли участь, нагороджуються.

Метою «Ліги сміливих» є залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності усіх учнів та учениць обох закладів освіти, сприяти залученню від 50% до 75% учнів та учениць до участі у районному/міському етапі «Перша ліга».

*Третій етап – «Перша ліга».* Заходи Ліги організуються в територіальній громаді, районі, місті. У заходах «Першої ліги» беруть участь усі команди, які взяли участь у «Лізі сміливих» з усіх шкіл району/міста з визначених видів фізичної активності (варіативні модулі).

Під час змагань «Першої ліги» зберігається попередній склад команд, які утворені друзями в «Лізі дружніх». Змагання ліги проводяться в межах фізкультуро – оздоровчих заходів напередодні або під час канікул.

Усі команди – учасники жеребкуванням розподіляються на групи по чотири команди. В групах проводяться ігри в парах, які визначає жереб, а також гра за перше місце. В кожній групі визначається переможець «Першої ліги», срібний призер і два бронзові призери (команди, які не здобули перемогу).

Переможці «Першої ліги» отримують право представляти територіальну громаду/район/місто у змаганнях «Вищої ліги»

Метою «Першої ліги» - є залучення від 50% до 75% усіх учнів та учениць з усіх шкіл територіальної громади/району/міста до фізкультурно-оздоровчої діяльності і сприяти участі переможців ліги у «Вищій лізі».

*Четвертий етап – «Вища ліга» (обласний етап).* Фізкультурно-оздоровчі заходи «Вищої ліги» проводяться між усіма командами, які пройшли відбір «Першої ліги» з усіх територіальних громад/районів/міст області з визначених видів фізичної активності (варіативних модулів).

Під час подій «Вищої ліги» зберігається попередній склад команд, які утворені друзями в «Лізі дружніх», але допускається посилення обмеженою кількістю гравців з числа учнів і учениць своєї школи.

Події ліги проводяться в межах фізкультуро – оздоровчих заходів напередодні або під час канікул.

Усі команди учасники жеребкуванням розподіляються на групи по чотири команди. В групах проводяться ігри в парах, які визначає жереб, а також гра за перше місце. В кожній групі визначається переможець «Вищої ліги», срібний і два бронзові призери (команди, які не здобули перемоги).

Переможці «Вищої ліги» отримують право представляти область у змаганнях «Суперліги»

*Пятий етап – «Супер ліга».* Змагання «Суперліги» проводяться між усіма командами, які отримали право представляти свою область і заклад освіти у «Вищій лізі» з усіх областей з визначених видів фізичної активності (варіативних модулів).

Під час змагань «Суперліги» зберігається попередній склад команд, які утворені друзями в «Лізі дружніх», але допускається посилення обмеженою кількістю гравців з числа учнів і учениць своєї школи.

Події ліги проводяться в межах фізкультуро – оздоровчих заходів під час канікул, або після них. Переможець «Суперліги» визначається за олімпійською системою (play off).

Навчально-методичне забезпечення, рекомендоване Міністерством освіти і науки України до використання в освітньому процесі у 2022-2023 навчальному році, зазначено в Переліку, який розміщено на офіційному веб-сайті Міністерства освіти і науки України ([www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)) та веб-сайті Інституту модернізації змісту освіти ([www.imzo.gov.ua](http://www.imzo.gov.ua)).