

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ У 2023-2024 Н.Р.**

Міністерством освіти і науки України для використання в освітньому процесі в закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 н.р. на рівні базової, профільної середньої освіти (5-11 класи) рекомендовані такі навчальні програми: 5-6 клас – Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом МОН України від 17.08.2022 року №752 [7]; 6-9 класи – Навчальна програма «Фізична культура. 6-9 клас» для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом МОН України від 03.08.2022 №698; 10-11 класи – Навчальна програма «Фізична культура. 10-11 клас. Рівень стандарт» для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом МОН України від 03.08.2022 №698; 10-11 класи – Навчальна програма «Фізична культура. 10-11 клас. Профільний рівень» для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом МОН України від 03.08.2022 №698 [8]; навчальні програми, яким надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказом МОН України від 03.08.2022 №698 «Про надання грифа оновленим навчальним програмам».

Метою освітньої галузі фізичної культури є 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. Інваріантна складова Базового навчального плану базової освіти, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні і є однаковою для всіх закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування та форми власності.

У 2023/2024 н.р. на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено: 5-6 класи (за програмою НУШ) – 3 год., 6-9 класи – 3 год.; 10-11 класи (Рівень стандарт) – 3 год.

Навчальні програми з фізичної культури для ЗЗСО побудовані за модульною системою, характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до вікових особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн),

кадрового забезпечення і практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

Вчителю фізичної культури варто використовувати різноманітні форми і методи організації освітньої діяльності учнів: уроки диференційованого навчання, інтегровані та уроки-тренінги, уроки-змагання, сюжетно-рольові, проєктні уроки тощо. А це вимагає творчого підходу до проведення уроків. Сучасні уроки фізичної культури повинні відповідати трьом основним правилам: створення умов для оптимальної рухової активності учнів; по-друге, бути цікавими учнівській молоді; по третє, сприяти педагогічному контакту з учнями.

**З 1 вересня 2022 року у 5-х класах освітніх закладах Чернівецької області впроваджено в освітній процес варіативні модулі: Петанк, Корфбол, Флорбол, Бадмінтон, Фітбол, Панна, Доджбол, Футзал, Настільний теніс, Рухливі ігри, Дитяча легка атлетика, Алтимат Фрізбі, Регбі-5, Лакрос, Cool Games та інші.**

Під час проведення занять вчитель повинен створити умови щодо формування в учнів/учениць компетентностей та базових знань визначених Державним стандартом базової середньої освіти. Виконуючи завдання навчального предмета, вчитель реалізує 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 рухової активності для підтримання стану здоров'я. **Варто звернути увагу, що нормативи фізичної підготовленості пішли в минуле.** Натомість визнається унікальна роль вчителя фізичної культури у формуванні фізично розвиненої особистості, яка володіє оптимальними способами виконання фізичних вправ, життєво необхідними руховими уміннями та навичками, свідомо ставиться до фізичної активності і веде активний спосіб життя.

Наступність у навчанні фізичної культури зберігається також у вимогах програми до очікуваних результатів навчання. Логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність вивчення тем від 5 до 6 класу. Навчальна програма 5-6 класів НУШ побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка. Програма кожного варіативного модуля

містить методичні вказівки щодо використання його засобів. Тобто варіативні модулі структурують засоби фізичної культури і не являються окремими темами для вивчення.[7]. **Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із 60 модулів, запропонованих модельною програмою.** На вибір учнів (за допомогою письмового опитування учнів вивчення варіативних модулів упродовж навчального року) має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів (у 5-6 класах за програмою НУШ), 5-8 модулів (у 6-9 класах), 4 модулі (у 10-11 класах – Рівень стандарт).

**Для добору варіативних модулів урахується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах.** При цьому, для занять в зимовий період у спортивних залах слід обирати варіативні модулі, які передбачають використання меншої площі. Варіативні модулі протягом навчального року повторюватися не можуть. Повна зміна варіативних модулів відбувається кожної чверті/триместра. Вибір варіативного модуля учнем/ученицею відбувається завчасно до початку кожної чверті/триместра (5-6 класах – за програмою НУШ) або на початку навчального року (6-9 класах), запропонованих після попереднього ознайомлення з їх особливостями (під час проведення Всеукраїнського олімпійського уроку, Олімпійського тижня, Дня фізичної культури, спортивних турнірів, змагань, знайомства із тренерами та спортсменами певних видів спорту тощо). Належний стан фізичного виховання в школі можливий за активної участі в ньому адміністрації, класних керівників, вчителів фізичної культури у тісному контакті з медпрацівником школи, інакше кажучи, за повноцінної співпраці педагогів та лікаря. Необхідно, щоб всі заходи з фізичного виховання проводилися з урахуванням фізичного стану і вікових особливостей учнів.

Учитель фізичної культури повинен постійно здійснювати контроль за станом виконання фізичних вправ учнями на уроці, їх дозування, правильність виконання та рівень фізичного навантаження. Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація чи способи дії та на якому рівні мають бути засвоєні.

#### **Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:**

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, але й завдання, що передбачають засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.

2. Частина знань і вмінь повинна бути отримана учнями у процесі самостійного пошуку шляхом вирішення завдань та опанування способів діяльності.

3. Виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним. В одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ. В інших – матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення.

На уроці фізичної культури в 5-11 класах здійснюються формування і розвиток компетентностей учнів за допомогою відтворення знань, вправ, умінь, навичок, шляхом виконання завдань та їх застосування у нестандартних ситуаціях. На уроці доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації, цілеспрямовану розмаїтість структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку «учитель – учень», відсутність шаблону, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо).

Наприкінці кожної чверті/триместра в закладі освіти проводяться фізкультурно оздоровчі масові заходи за програмою Всеукраїнської учнівської ліги «Здорова Україна», далі – Ліга (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць закладу освіти і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. 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. Більше інформації про особливості організації фізкультурно-оздоровчих заходів Всеукраїнської учнівської ліги «Здорова Україна» можна почерпнути у модельній навчальній програмі 5-6 клас [9].

Основними видами оцінювання результатів навчання учнів, що проводяться закладом, є формувальне, поточне та підсумкове: тематичне, семестрове, річне. **Рекомендуємо у 2023/2024 н.р. за рішенням педагогічної ради та наказом директора ЗЗСО збільшити період адаптації здобувачів освіти до фізичних навантажень до жовтня поточного року, враховуючи вплив на учнів/учениць умов воєнного стану.** За рішенням педагогічної ради закладу загальної середньої освіти поточне оцінювання, під час адаптаційного періоду, в 5 класах може бути замінене вербальним оцінюванням (похвалою) або жестами. Протягом першого

триместру/семестру підсумкове оцінювання учнів/учениць 5-х класів може оцінюватись за рівнями (середній, достатній, високий). **Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання учнів/ учениць 6-9 та 10-11 класах здійснюють за 12-бальною системою (шкалою), а його результати позначають виставленням підсумкової оцінки числовим значенням (цифрами від 1 до 12).** Свідоцтво досягнень відображає результати навчальних досягнень учня/ учениці 5-6 класу з фізичної культури, визначених освітньою програмою закладу освіти. 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. 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 (враховуємо скориговану оцінку за I та II семестри). Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи, які розроблено для кожного року. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів (6-11 класів) із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.2008 №371 [9]. **Оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють відповідно до індивідуальної програми розвитку, 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 [9].**

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/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи. Для основної медичної групи навчання проводиться в повному обсязі, згідно з навчальними програмами, з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини. Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та

опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї модельної навчальної програми [7]. **Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.** Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. Учні/учениці, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури. Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку. Не допускати на уроках фізичної культури навантаження учнів, які не пройшли медичного обстеження. Враховуючи загальнодержавні карантинні заходи, можуть бути доповнення щодо медичного обстеження учнів. Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на формування компетентностей, підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. Самостійні заняття для учнів/учениць за індивідуальною програмою надають додаткові бонуси при оцінюванні освітніх досягнень.

Для реалізації варіативної складової навчальних планів на підставі рішення педагогічної ради заклад освіти може використовувати в освітньому процесі навчальні програми факультативів та курсів за вибором, які раніше мали відповідний гриф МОН і були включені до Переліків навчальної літератури та навчальних програм у попередні роки. У закладах освіти щоденно о 9 годині 00 хвилин має проводитись **загальнонаціональна хвилина мовчання** за співвітчизниками, загиблими внаслідок збройної агресії російської федерації проти України (стаття 2 Указу Президента України №143 від 16 березня 2022 року «Про загальнонаціональну хвилину мовчання за загиблими внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України», лист МОН України від 16.03.2022 №1/3472-22). Освітній процес організовується в безпечному освітньому середовищі.

Організуючи дистанційне навчання, вчителі можуть скористатися методичними рекомендаціям «Організація дистанційного навчання в школі» або перейти за покликанням на семінар-практикум «Вдосконалення дистанційних уроків фізичної культури» [10]. Під час проведення онлайн-уроків фізичної культури рекомендується залучати

учнів і учениць до здорового способу життя, організації на уроках фізкультури нових видів спорту (петанк, фрізбі, workout, чирлідінг, хортинг та інших), стимулювання учнів до участі у Всеукраїнському проєкті «Junior» для вчителів фізичної культури «Онлайн-уроки з Junior» та учнів/учениць. Онлайн-уроки містять вправи, які відповідають різним варіативним модулям навчальних програм з фізичної культури. Це дозволяє вчителям моделювати процес фізичного виховання максимально наближено до їх календарних планів.

За цим покликанням можна ознайомитись із онлайн-уроками фізичної культури: [11]. Усі онлайн-уроки і тренування доступні на YouTube за покликанням: [12]. Форма організації освітнього процесу може змінюватися впродовж навчального року в залежності від безпекової ситуації у населеному пункті. Запровадження та організація освітнього процесу в певному режимі, у тому числі у разі включення сигналу «Повітряна тривога» або інших сигналів оповіщення, здійснюється відповідно до листа МОН від 30.06.2022 №1/732222 «Про організацію 2022/2023 навчального року». З метою методичної та практичної допомоги вчителю фізичної культури працюють інформаційні ресурси: сторінка на сайті Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» – «Освітня галузь «Фізична культура»: поради, документи, досвід роботи» [13]. Telegram-канал з оперативною інформацією про освітні та інші події для вчителів [14]. Telegram-бот Комітету фізичної культури і спорту України: цікава та корисна інформація для вчителів фізичної культури, методистів, тренерів, спортсменів (нормативно-правові документи: державні програми, концепції, рекомендації, модельні навчальні програми, інклюзивне навчання на уроках фізичної культури; методична робота: семінари, вебінари; всеукраїнські та міжнародні спортивно-масові заходи: положення про учнівські, студентські змагання, турніри, фестивалі) за покликанням: відео всеукраїнських семінарів та вебінарів марафону освітніх практик для вчителів і фахівців фізичної культури: [15].

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 [16].

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку

фізичних якостей, учитель, разом із 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.

З метою побудови безпечного та здорового освітнього середовища у Новій українській школі для забезпечення прав дітей на освіту, охорону здоров'я, створення умов для надання учням якісних освітніх та медичних послуг розроблена Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі (Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020), яка обумовлює формування безпечного та здорового освітнього середовища та сприятиме кращій реалізації інтелектуального, фізичного, соціального та емоційного розвитку учнів, їх потенціалу, а також матиме позитивний вплив на стан громадського здоров'я, економіки та демографії в цілому в Україні.

### **Список використаних джерел та літератури**

1. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури в початковій школі згідно нової програми за державним стандартом. URL: <http://surl.li/cqgcu>.
2. Державний стандарт базової середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 №898. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>.
3. Методичні рекомендації для розроблення модельних навчальних програм для 5-9 класів. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/03/25/metod.pdf>.
4. 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., Деревянко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші). К., 2022.
5. Навчальні програми для учнів 6-9 класів та 10-11 класів. URL: <http://surl.li/abjwi>.
6. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.



7. Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затверджена наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за №518/674. URL: <https://bit.ly/3D1VJGA>.

8. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом МОН України від 03.08.2022 №698. URL: <https://bit.ly/3Qq56Tf>.

9. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів (6-11 класів) із фізичної культури, наказ МОН України від 05.05.2008 №371. URL: <https://bit.ly/3D2P0ft>.

10. Організація дистанційного навчання в школі. URL: <https://bit.ly/3wZGytJ>.

11. Онлайн-уроки з фізичної культури. URL: <https://bit.ly/3cOttf>.

12. Онлайн-уроки і тренування. URL: <https://bit.ly/3D34iRo>.

13. Освітня галузь «Фізична культура»: поради, документи, досвід роботи. URL: <https://imzo.gov.ua/osvitnia-haluz-fizychna-kulturaporady-dokumentydosvid-roboty>.

14. Telegram-канал з оперативною інформацією про освітні та інші події для вчителів. URL: <https://bit.ly/3QjdCni>.

15. Відео всеукраїнських семінарів та вебінарів марафону освітніх практик для вчителів і фахівців фізичної культури. URL: <https://bit.ly/3REvPwv>.

16. Діджитал-фізкультура для учнів за участю зірок спорту. URL: <http://surl.li/crjy>.

**Пономаренко О.М.,**

методист науково-методичного центру  
виховної роботи та культури здоров'я

КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти  
Чернівецької області»

*e-mail:* [ponomareero\\_om@ukr.net](mailto:ponomareero_om@ukr.net)

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКЛАДАННЯ КУРСІВ, ПРЕДМЕТІВ ДУХОВНО-МОРАЛЬНОГО СПРЯМУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ У 2023/2024 Н.Р.**

Успішна розбудова незалежної української держави, її повноправна інтеграція до європейської та міжнародної спільноти вимагають належної уваги до виховання молодого покоління українців.