

Займатися фізичною культурою потрібно через 2 – 3 години після прийому їжі. Не рекомендуються фізичні навантаження вранці натщесерце, відразу після сну, а також пізно ввечері.

Тренувальні заняття, як правило, мають комплексний характер, тобто повинні сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я та підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять вимагає індивідуального підходу і попередньої підготовки, тобто спеціального добору тренувальних засобів, навантажень, місця і часу занять, консультацій з фахівцями.

Самостійні тренувальні заняття проводяться за загальноприйнятною структурою: підготовча (розминка), основна і заключна частини.

Під час організації самостійних занять учнів фізичними вправами вчителю фізичної культури рекомендуємо:

забезпечити відповідний рівень допомоги та підтримки самостійної роботи учнів;

допомогти сформувати перелік вправ, і скласти комплекси для загального фізичного розвитку, розвитку окремих груп м'язів та основних фізичних якостей;

запропонувати підбір окремих вправ та комплексів вправ із використанням дрібного інвентарю: амортизатори, джгути, еспандери, гантелі та ін.;

розробити і запропонувати учням доступну систему моніторингу розвитку фізичних якостей.

Під час самостійних занять фізичними вправами учням необхідно слідкувати за самопочуттям. У разі виникнення симптомів простудних захворювань заняття потрібно негайно припинити, повідомити про погіршення самопочуття батькам дітей і звернутися до закладу охорони здоров'я.

Важливе питання для розбудови Нової української школи, перетворення закладів загальної середньої освіти на простір здоров'я, де діти не втрачають здоров'я, сидячи за партами і ведучи малорухливий спосіб життя, а навпаки – зміцнюють імунітет, гармонійно розвиваються, демонструють високий рівень рухової активності, фізично готуються до захисту своєї країни. Для досягнення цієї мети розроблено нову модель фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи закладів загальної середньої освіти «Від «Джуніор3» до здорового способу життя». Також розроблено і надано гриф модельній навчальній програмі з фізичної культури для 5 – 6 класів до нового Державного стандарту базової середньої освіти, яку цього року розпочнуть пілотувати і апробувати у 5 експериментальних класах НУШ. Основне завдання програми – здійснювати не спортивну підготовку учнів, а розвивати фізичні якості здобувачів освіти.

## **Захист України**

Організація освітнього процесу на уроках з навчального предмета «Захист України» у закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році здійснюватиметься відповідно до законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про військовий обов'язок і

військову службу», Закону України «Про національну безпеку України», Стратегії воєнної безпеки України, затвердженої Указом Президента України від 25.03.2021 № 121/2021, Стратегії національно-патріотичного виховання, затвердженої Указом Президента України від 18.05.2019 № 286/2019, Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1392, Положення про допризовну підготовку, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 30.11.2000 № 1770, та інших нормативних документів.

Конституція України визначає захист Вітчизни обов'язком громадян України, найважливішою функцією держави. Безпека людини, її життя і здоров'я визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Як визначено в Конституції України (ст. 17, 65) – захист суверенітету і територіальної цілісності України є найважливішими функціями держави, справою всього українського народу.

Одним із обов'язкових елементів державності країни, атрибутом її самостійності, суверенітету, а також суб'єктом міжнародного життя є Збройні Сили. Вони виконують одну з найголовніших функцій держави – захисну.

Проблема національної безпеки є однією з ключових у розвитку будь-якого суспільства. Суспільна система, що не здатна забезпечити власну національну безпеку, завжди перебуває на межі ризику свого припинення.

Готовність Збройних сил України до виконання своїх функцій значною мірою залежить від її особового складу, зокрема підготовленості молоді до проходження військової служби.

Комплектування професійними та вмотивованими військовослужбовцями здійснюватиметься в єдиній системі, що охоплюватиме *військову підготовку в закладах загальної середньої освіти*, навчання в системі військової освіти та управління кар'єрою військовослужбовця, турботу про збереження життя і здоров'я особового складу, належне соціальне забезпечення військовослужбовців, членів їх сімей та осіб, звільнених з військової служби в запас і відставку, підготовку військово-навченого резерву. (Указ Президента України від 25.03.2021 №121/2021 «Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 25.03.2021 року «Про Стратегію воєнної безпеки України»).

Реформування загальної середньої освіти передбачає модернізацію змісту освіти, що має ґрунтуватися на компетентнісному та особистісно орієнтованому підходах до навчання, а найголовніше – орієнтуватися на здобуття учнями умінь і навичок, необхідних сучасній людині для успішної самореалізації у професійній діяльності, особистому житті, громадській активності.

Статтею 12 Закону України «Про освіту» визначено мету повної загальної середньої освіти – всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до

свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності.

Відповідно до статті 9 Закону України «Про військовий обов'язок та військову службу» допризовна підготовка включається до Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, що реалізується у закладах середньої освіти III ступеня (або структурних підрозділах інших закладів освіти), що забезпечують профільну середню освіту; закладах професійної (професійно-технічної) освіти. Допризовна підготовка здобувачів зазначених вище закладів освіти реалізується через викладання навчального предмета «Захист України» та військово-патріотичне виховання. У закладах загальної середньої освіти предмет «Захист України» вивчається впродовж *10 і 11 класів* та під час навчально-польових занять (зборів) і навчально-тренувальних занять (дівчата).

Нагадуємо, що відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 26.02.2020 № 143 «Про внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України» та наказу МОН від 31.03.2020 № 464 «Про внесення змін до типової освітньої програми закладів загальної середньої освіти III ступеня» назву навчального предмета «Захист Вітчизни» змінено на «Захист України». Також, відповідно до зазначених нормативних документів, внесено зміни у навчальні програми з цього предмета.

Навчальні програми «Захист України» (рівень стандарту) та «Захист України» (профільний рівень) для 10 – 11 класів закладів загальної середньої освіти затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 04.11.2020 № 1377 (<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>).

Водночас інформуємо, що навчально-методичне забезпечення (підручники, навчальні посібники, засоби навчального призначення) використовуватиметься те саме, що й під час вивчення предмета «Захист Вітчизни».

Типовою освітньою програмою закладів загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році на вивчення предмета «Захист України» в закладах загальної середньої освіти передбачено:

*10 – 11 класи (рівень стандарту)* – 1,5 години (інваріантна складова) та 2 години за умови виділення 0,5 години з варіативної складової освітньої програми навчального закладу;

*10 – 11 класи (профільний рівень)* – 5 годин (інваріантна складова) на тиждень.

Суттєвою загальною рисою програм, що відповідає сучасним тенденціям в освіті, є надання вчителю значно більшої свободи в питаннях планування освітнього процесу. Вибір форм, методів та засобів навчання, зокрема і підручників, розподіл кількості годин, що відводяться на вивчення розділів та окремих тем (це стосується як порядку вивчення тем, так і розподілу часу на їх вивчення), учитель здійснює самостійно.

Метою навчального предмета «Захист України» є формування в учнівської молоді життєво необхідних знань, умінь і навичок щодо захисту Вітчизни та дій в умовах надзвичайних ситуацій, а також системного уявлення про військово-патріотичне виховання.

Військово-патріотичне виховання визначено складовою національно-патріотичного виховання, що в часи воєнної загрози стає пріоритетом національно-патріотичного виховання. Військово-патріотичне виховання орієнтоване на формування у зростаючої особистості готовності до захисту Української держави, розвиток бажання здобувати військові професії, проходити службу у Збройних Силах України як особливому виді державної служби. Його зміст визначається національними інтересами України і покликаний забезпечити активну участь громадян у збереженні її безпеки від зовнішньої загрози.

Відповідно до поставленої мети окреслено такі комплексні освітні та виховні завдання:

ознайомлення учнівської молоді з основами нормативно-правового забезпечення захисту України, цивільного захисту та охорони життя і здоров'я;

усвідомлення учнівською молоддю свого обов'язку щодо захисту України у разі виникнення загрози суверенітету та територіальній цілісності держави;

набуття знань про функції Збройних Сил України та інших військових формувань України, їх характерні особливості;

засвоєння основ захисту України, цивільного захисту, домедичної допомоги, здійснення психологічної підготовки учнівської молоді до захисту України;

підготовка учнів до захисту України, професійної орієнтації молоді до служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, визначених чинним законодавством, до захисту життя і здоров'я, забезпечення власної безпеки і безпеки інших людей у надзвичайних ситуаціях мирного і воєнного часу.

Під час викладання навчального предмета «Захист України», окрім загальних підходів та принципів (науковості, доступності, достовірності, наочності та ін.), потрібно враховувати те, що молода людина 16 – 17 років (допризовного віку) отримує перше системне враження про Збройні сили України (інші збройні формування) і в цілому про сучасну проблематику національної безпеки та оборони нашої держави. Тому варто акцентувати увагу саме на такій привабливості предмета, а не на заучуванні нормативно-правових актів, військових понять та визначень.

Для стимулювання пізнавальної активності учнів, їх дієвої самостійної діяльності під час уроків тематичного плану № 1 бажано використовувати роботу в групах, подібних до військових формувань, підрозділів (двійки, трійки, відділення тощо), а під час уроків тематичного плану № 2 – розширювати діапазон організаційних форм, методів навчання, способів навчальної взаємодії, які максимально наближають навчальний процес до реального життя та забезпечують практичну спрямованість навчання.

Для цього застосовують:

вправи і завдання до них, що створюють передумови для співпраці, активної участі учнів у процесі навчання;

завдання, що спонукають до діалогу, висловлюванню власних думок, міркувань, позицій, способів розв'язання проблеми;

завдання творчого характеру, при розв'язанні яких учні виявляють ініціативу, самостійність, мають право вибору та власної аргументації;

завдання, що спонукають до обміну думками, враженнями, включають спеціально сконструйовані ситуації вибору та моделювання життєвих ситуацій.

Сучасні виклики сприяли трансформації освітнього процесу та формуванню нових освітніх концепцій, серед яких ключовою є концепція навчання протягом усього життя. Все більше значення надається самостійній роботі, рівноправним відносинам між педагогом і учнем. Особливої актуальності ці зміни набули у зв'язку з необхідністю застосування дистанційного навчання, досвід якого варто використовувати в перспективі.

Відповідно до навчального плану закладу заняття можуть проводитися: 10 клас – по 1,5 години на тиждень впродовж навчального року; 11 клас – по 1,5 години на тиждень впродовж навчального року; 18 годин відводиться на проведення навчально-польових занять (зборів) і занять у лікувально-оздоровчому закладі, які можна проводити три дні поспіль, а якщо немає такої можливості – під час занять за розкладом закладу освіти до кінця другого семестру. При тижневому навантаженні 2 години на тиждень: 10 клас та перший семестр 11 класу – по 2 години, другий семестр 11 класу – по 1 годині на тиждень; 18 годин – на проведення навчально-польових занять (зборів) (тематичний план № 1) і навчально-тренувальні заняття (тематичний план № 2).

Предмет вивчається юнаками та дівчатами окремо. Дівчата за їх власним бажанням (особистим вмотивованим рішенням, у разі згоди батьків, опікунів або піклувальників) навчаються за програмою для групи юнаків. Юнаки, які за станом здоров'я, релігійними поглядами (за поданням відповідних документів) не можуть вивчати основи військової справи, навчаються за програмою для групи дівчат. Навчальний предмет при цьому в обох випадках називається «Захист України» з уточненням «Основи медичних знань».

Поділ класів на групи юнаків та дівчат здійснюється незалежно від кількості учнів у класі. Проте якщо у групі є менше ніж 5 осіб, то учні цієї групи навчаються за індивідуальними навчальними планами.

Навчально-польові заняття (збори) і навчально-тренувальні заняття проводяться з метою практичного закріплення рівня знань, умінь та навичок учнів у 11 класі наприкінці навчального року. Триденні (18 годин) навчально-польові заняття (збори) та навчально-тренувальні заняття проводяться на базах військових частин, військових комісаріатів, лікувально-оздоровчих установ, базових навчальних закладів та навчальних закладів. До їх організації та проведення залучаються обласні, міські/районні територіальні центри комплектування та соціальної підтримки (ТЦК та СП), органи місцевого самоврядування. В окремих випадках навчально-польові заняття (збори) допускається проводити поетапно (з урахуванням поступового вивчення тем або розділів), у кінці першого семестру або навчального року за рахунок літньої

практики (10 клас). Оцінка за навчально-польові збори/заняття (НПЗ) і навчально-тренувальні заняття (НТЗ) виставляється окремо від семестрових та визначає підсумкову (річну) на *рівні з семестровими*. Проведення навчально-польових зборів/занять, навчально-тренувальних занять записуються на *окремій сторінці журналу*, підсумкова оцінка за НПЗ, НТЗ *виставляється перед річною оцінкою* з предмета «Захист України» за другий рік навчання.

Основною організаційною формою вивчення предмета «Захист України» в закладах загальної середньої освіти усіх типів є урок, що проводиться вчителем згідно з календарно-тематичним плануванням та навчальним планом, складеними відповідно до навчальної програми. Важливими умовами успішності занять з предмета є висока дисципліна, організованість, відповідальність учнів.

Заняття з предмета «Захист України» в усіх закладах загальної середньої освіти рекомендується починати з виконання гімну України. Обов'язковою умовою для тематичного плану № 1 є: шиккування, перевірка готовності класу до уроку і тренування (розминки, стройового тренажу) за тематикою уроку протягом 3 – 5 хвилин. Спілкування між учнями та вчителем, а також учнів між собою підтримується на зразок статутних взаємовідносин між військовослужбовцями Збройних сил України та інших силових структур. Для тематичного плану № 2 заняття організовуються відповідно до статуту закладу освіти.

Обов'язкова форма одягу для вчителя під час проведення занять з предмета «Захист України» (програма за тематичним планом № 1) – військова (форма Збройних формувань України).

Рекомендована форма одягу для учнів під час проведення занять з предмета «Захист України» (програма за тематичним планом № 1) – військова (форма Збройних формувань України).

На посаду вчителя предмета «Захист України» призначають офіцерів запасу або резерву, які мають вищу *військову* або *педагогічну* освіту, спроможні за віком і станом здоров'я якісно проводити заняття, а також випускників вищих педагогічних навчальних закладів, які закінчили їх за спеціальністю вчителя предмета «Захист України» або навчалися на військовій кафедрі.

У разі коли немає можливості укомплектувати ці посади офіцерами запасу або резерву, вчителями можуть бути призначені добре підготовлені та досвідчені сержанти (старшини), солдати (матроси) запасу або резерву з вищою освітою.

Актуальною є проблема своєчасності надання невідкладної домедичної допомоги постраждалим під час надзвичайних ситуацій мирного та військового характеру. За оцінкою медичних фахівців, в Україні зі 100 осіб, які померли на догоспітальному етапі, 20 % летальних випадків пов'язані з отриманням травм, несумісних з життям, а інші 80 % випадків – з недостатньою системою організації надання медичної допомоги постраждалим безпосередньо в зоні надзвичайної ситуації та неефективністю здійснення заходів з медичної евакуації постраждалих до лікувальних закладів. Першочерговим завданням для подолання зазначеної проблеми є забезпечення якомога раннього початку

надання домедичної допомоги постраждалим. Для цього під час вивчення предмета «Захист України», в частині розділу «Основи медичних знань», центральним є навчання навичкам надання домедичної допомоги.

Навчання з домедичної допомоги регламентується Законом України «Про екстрену медичну допомогу» від 05.07.2012 № 5081-VI та наказом Міністерства охорони здоров'я «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах» від 16.06.2014 № 398.

Домедична допомога – це невідкладні дії та організаційні заходи, спрямовані на врятування та збереження життя і здоров'я людини у невідкладному стані та зменшення наслідків дії на їх здоров'я, що надають пересічні громадяни або рятівники, які не мають медичної освіти.

Метою вивчення розділу «Основи медичних знань» є засвоєння базових теоретичних положень першої долікарської допомоги, оволодіння практичними навичками надання невідкладної домедичної допомоги потерпілим на місці події та при транспортуванні до лікувального закладу. Основними завданнями є оволодіння знаннями, вміннями та навичками домедичної допомоги постраждалим із метою збереження їм життя; надання першої медичної допомоги при різних видах ушкоджень мирного та військового часу, невідкладних станах та нещасних випадках; способи перенесення і транспортування потерпілих; надання домедичної допомоги при порушенні дихання, зупинці серцевої діяльності, опіках і відмороженнях, утопленні та інших видах механічної асфіксії, непритомності, шоку, загальному переохолодженні організму, тепловому і сонячному ударах, отруєннях чадним газом та іншими отрутами, ураженні електричним струмом.

Надзвичайна важливість вивчення цього питання висуває нові вимоги до організації навчання в умовах сьогодення, а саме включення до навчальної програми елементів тактичної медицини та постійне удосконалення матеріальної бази для відповідного забезпечення навчального процесу (манекени, засоби для зупинки кровотечі тощо).

Слід акцентувати на відмінностях у наданні домедичної допомоги на полі бою від аналогічної в цивільних умовах.

Істотного значення набуває рівень відповідної підготовки вчителів, які б могли якісно викладати предмет з урахуванням певних особливостей. Відповідно до сучасних вимог щодо розвитку професійних компетенцій та для оволодіння базовими маніпуляціями і обов'язковими уміннями навчання надання домедичної допомоги вчителям *необхідно* пройти відповідні курси.

Безпека під час проведення навчальних занять із предмета «Захист України» забезпечується їх чіткою організацією, суворим дотриманням заходів, що визначаються статутами, курсом стрільб, відповідними керівництвами та настановами. Обов'язковими є *інструкції з безпеки для учнів*, затверджені керівником закладу освіти, під час проведення різних форм практичних занять та запис в графі журналу *зміст уроку* про проведення інструктажу з початком заняття.

Керівники закладів загальної середньої освіти зобов'язані вживати заходів щодо попередження загибелі та травмування учнів, встановлювати

необхідні вимоги безпеки під час роботи з озброєнням та військовою технікою, під час здійснення маршу в район занять, проведення занять, стрільб, спеціальних занять і робіт, своєчасно доводити ці вимоги до учнів та вимагати їх суворого виконання.

Перед початком практичних занять керівник закладу загальної середньої освіти зобов'язаний особисто впевнитися, що для цього створені безпечні умови, учні засвоїли вимоги безпеки та мають достатні практичні навички щодо їх виконання.

Відповідальність за дотримання учнями вимог безпеки на заняттях покладається на вчителів предмета «Захист України».

Теоретичні теми є основою формування практичних навичок учнів під час вивчення предмета «Захист України», тому під час дистанційного навчання викладачам пропонується скорегувати поурочно-тематичні плани, щоб учні самостійно в домашніх умовах могли опрацювати ту чи іншу теоретичну тему програми, вивчаючи відповідні параграфи підручників.

Якість засвоєння теми (теоретичні знання) можна перевірити за допомогою тестів, тестових завдань, тематичних карток, ребусів, електронних диктантів та інших дидактичних засобів.

Години практичних занять можуть бути відпрацьовані, наприклад, за *рахунок теоретичних годин* під час навчально-польових занять наприкінці вивчення повного курсу предмета «Захист України».

#### **Рекомендується використовувати такі Інтернет-ресурси:**

Сайт для викладачів та здобувачів освіти з предмета «Захист України» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sites.google.com/site/zahist56/>

ЗАХИСТ УКРАЇНИ електронний навчально-методичний журнал учителя [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3axuct.at.ua/>

Сайт вчителя захисту України НВО № 16 м. Кропивницького Савенка Сергія / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://sites.google.com/a/kirovogradschool16.klasna.com/kabinet-zv/>

Дзюба Ігор – учитель предмета «Захист України» / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://lviv-school32.blogspot.com/>

«ЗАХИСТ УКРАЇНИ від Ганни Ягнич / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://jahnu4.blogspot.com/>

ЗАХИСТИМОУКРАЇНУ! / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://viktorpoli.blogspot.com/>

Електронний збірник дидактичних ігор із предмета «Захист України» / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://didacticgameszu.blogspot.com/>.