

**Методичні рекомендації
щодо організації навчання здобувачів освіти
в освітній галузі «Фізична культура»
у 2024-2025 н.р.**

Метою навчання предмета «Фізична культура», як складника відповідної освітньої галузі Державного стандарту базової середньої освіти, є гармонійний фізичний розвиток особистості учнів, підвищення функціональних можливостей їхнього організму, удосконалення життєво необхідних рухових умінь та навиків, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою та елементів фізкультурно-спортивної діяльності [2].

5 клас

Освітній процес із фізичної культури у 2024-2025 навчальному році для 5-6-х класів нової української школи буде здійснюватися за модельною навчальною програмою «Фізична культура: 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт.: Педан О.С., Коломоєць Г.А., Боляк А.А., та інші – <http://surl.li/cndfb>) [3], що розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти та має гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України». Зазначена модельна навчальна програма є комплексною для адаптаційного циклу навчання, що забезпечує наступність між початковою та базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового.

Модельна навчальна програма з фізичної культури структурована за модулями:

– інваріантний модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка;

– варіативні модулі: 60 видів фізкультурно-спортивної діяльності, наприклад, аеробіка, вудбол, лакрос, петанк, сумо, хортинг, шахи тощо.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад здійснює самостійно, відповідно до модулів, запропонованих модельною програмою. Учням упродовж навчального року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів на вибір. Їхній вибір має відбуватися на початку кожної чверті (із 3-4 модулів запропонованих закладом освіти). Кожної навчальної чверті/триместра учень обирає нові варіативні модулі [1]. Це означає, що в одному спортивному залі може одночасно відбуватися навчання 3-4 видам спорту на кожному уроці. Для того, щоби було можливим це реалізувати в одному залі, учителі мають обирати різні виду спорту, що можливо проводити на невеликій площі. Наприклад, це – петанк (вид спорту, у якому учасник має докинути спеціальні пружні кулі з принтами монстриків до цілі), чирлідінг (вид спорту, що поєднує в собі елементи шоу та видовищних видів спорту, наприклад

танці, гімнастика, акробатика тощо), теніс (вид спорту, у якому грають гравці один проти одного на майданчику – корті), корфбол (командна гра з м'ячем, схожа на баскетбол) тощо.

Учителям, які навчатимуть учнів 5-6-х класів змісту навчального предмета «Фізична культура» у закладах загальної середньої освіти, рекомендуємо використовувати в роботі матеріали методичного посібника «Освітня галузь «Фізична культура»: 5-6 класи (адаптаційний цикл) Нової української школи» / уклад. М.В. Кісільова; за ред. І.В. Удовиченко. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2022. 58 с. [7] (<http://surl.li/ebtqb>). Ознайомитися з відеопрезентацією методичного посібника, що розпочала Удовиченко І.В., проректор Сумського ОІППО, доктор педагогічних наук, професор, яка виступила редактором презентованого джерела, та у своєму виступі наголосила на важливості й актуальності анонсованих посібників, у т.ч. «Фізкультурна освітня галузь: 5-6 класи (адаптаційний цикл) Нової української школи», можна за покликанням: <http://surl.li/hgsly>.

6 клас

У 6-х класах продовжується, у відповідності до зазначеної вище модельної навчальної програми, та поглиблюється опрацювання учнями концептуальних програмних вимог навчального предмета «Фізична культура». Наступність у навчанні фізичної культури зберігається також у вимогах навчальної програми до очікуваних результатів навчання. У цілому логічність подання навчального матеріалу, згідно з означеною навчальною програмою, структурована таким чином, щоби зберегти наступність й послідовність навчання тем від 5-го до 6-го класу [2].

Зазначаємо: відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом Міністерства охорони здоров'я та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 «Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури», учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи (<http://surl.li/hgnvc>) [8].

7 клас

Освітній процес із фізичної культури у 2024-2025 навчальному році для 7-х класів нової української школи буде здійснюватися за модельною навчальною програмою «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт.: Баженов Є.В. та інші – <http://surl.li/kkwka>) [4], що розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти та має гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України». Зазначена модельна навчальна програма є комплексною програмою базового предметного навчання фізичної культури, що забезпечує наступність між базовою та профільною середньою освітами.

Модельна навчальна програма містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову (за вибором). До інваріантної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму й забезпечення гармонійного фізичного розвитку особистості, зміст якого реалізується впродовж кожного уроку.

Інваріантний модуль «Теоретична та загальна фізична підготовка», разом зі спектром засобів і методів фізичного розвитку, є основою реалізації концепції модельної навчальної програми. Зростання рівня фізичного розвитку та функціонального стану учнів та учениць є провідним завданням вчителя на шляху до реалізації мети програми, та виховання майбутніх захисників/захисниць України.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. У 7-9-х класах учні мають опанувати 9-12 варіативних модулів. При доборі 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 у зимовий період у спортивних залах, слід обирати варіативні модулі, що визначають використання менших площ. Вибір варіативного модуля учнем відбувається завчасно до початку кожної чверті (триместрі) із 4-5 модулів, запропонованих закладом освіти, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для навчання протягом чверті (триместру) визначаються 3-4 варіативні модулі, що набрали найбільшу кількість вподобань учнів. Із метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті (триместру), доцільно проводити цикл із 6-9 ознайомчих уроків із використанням одночасного або позмінного, колового методів. Доцільно на окремих уроках робити акцент (виділяти більше часу) на вивчення одного з модулів. При цьому, обрані учнями варіативні модулі, мають бути представлені на кожному уроці.

Терміни вибору та тривалість опанування обраних модулів відповідають їх сезонній специфіці для занять, а саме: осінній сезон (I чверть); зимовий сезон (II та III чверть); весняно-літній сезон (IV чверть), повна зміна варіативних модулів відбувається кожного сезону. Отже, вибір варіативного модулю учнем відбувається завчасно до початку I, II та IV чверті або кожного триместру. Під час уроків, учні можуть вільно обирати найбільш прийнятний для себе вид фізичної активності.

Важливо: відвідування уроків фізичної культури є обов'язковим для всіх учнів, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи; тимчасово звільнені від фізичних навантажень повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури.

Під час проведення занять із фізичної культури слід дотримуватись правил безпеки життєдіяльності (наказ Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» (<http://surl.li/hgnxa>), зареєстрований в Міністерстві юстиції України від 09.08.2010 № 651/17946), та Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти зі змінами, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 20.09.2021 № 1984 «Про затвердження Змін до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти» (<http://surl.li/hgnyz>) [9].

Основними видами оцінювання результатів навчання учнів, що

проводяться закладом освіти, є формувальне, поточне та підсумкове: тематичне, семестрове, річне.

Із метою компенсації освітніх втрат, визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів, рекомендуємо у вересні-жовтні провести тестування рівня розвитку основних фізичних якостей учнів (із урахуванням віку та статі учнів), зокрема [2]:

- швидкість (біг 30 метрів);
- витривалість (рівномірний біг без урахування часу);
- гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи);
- сила (згинання та розгинання рук в упорі лежачи);
- спритність (човниковий біг 4×9 метра);
- швидко-силові (стрибок у довжину з місця);
- метання малого м'яча на дальність;
- піднімання тулуба в сидячому положенні за 30 секунд.

Отримані результати тестувань заносяться вчителем до персональної порівняльної таблиці школяра (додаток 1 до модельної навчальної програми), що може бути доповнена іншими вправами на розсуд учителя. Орієнтовні середні показники, що характеризують належний («безпечний») рівень умінь і навиків учнів, подані в додатку 2 до модельної навчальної програми [2].

Для проведення підсумкового оцінювання рекомендуємо застосовувати 6 компонентів, кожен із яких має свою міру у відсотках (їхня загальна сума – 100%). За допомогою різних способів оцінювання визначається [2]:

- ставлення до уроків, відвідування, активність при підготовці до уроку – 10% (визначається шляхом спостереження вчителя);
- навиків та вміння, визначені навчальною програмою, здатність їх застосовувати у повсякденному житті, в ігрових та змагальних ситуаціях – 20% (визначається шляхом моніторингу, спостереження вчителя та самооцінювання);
- розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість) – 20% (визначається шляхом моніторингу, тестування та формувального оцінювання);
- особистий прогрес школяра у показниках підготовленості – 20% (визначається шляхом моніторингу, тестування та формувального оцінювання);
- знання та їх застосування на практиці (основні поняття, визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо) – 15% (визначається шляхом спостереження вчителя та самооцінювання);
- поведінка (соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та в позанавчальних заходах) – 15% (визначається шляхом спостереження вчителя, взаємооцінювання та самооцінювання).

Підсумкове оцінювання результатів навчання учнів здійснюється за 12-бальною системою (шкалою), а його результати позначають цифрами від 1 до 12. Оцінка за семестр виставляється з урахуванням формувального оцінювання та контролю загальних результатів. Наголошуємо на тому, що оцінювання має бути

орієнтованим на очікувані результати навчання, визначені модельною навчальною програмою, а також на оцінювання рівня сформованості компетентностей учнів.

Рекомендуємо вчителям, під час освітньої діяльності, використовувати наступні відеоматеріали:

- збірка всеукраїнських семінарів з фізичної культури: <http://surl.li/hhima>;
- збірки онлайн-уроків від громадської організації «JuniorS»: <http://surl.li/hhiuj>;
- освітній серіал із фізичної культури від Міністерства цифрової трансформації України: <http://surl.li/crjy>;
- дистанційне навчання на уроці фізичної культури: <http://surl.li/cndjc>.

Корисні матеріали для вчителів фізичної культури, що можуть використовуватися педагогами, розміщено та постійно оновлюються на офіційному сайті Сумського ОІППО, зокрема у рубриці «Сторінка методиста», де створені теки: «Дистанційне навчання», «Тека вчителя фізичної культури під час воєнного стану», «НУШ: фізична культура» тощо (<http://surl.li/hmpfd>).

Одним із головних питань в Україні є розв'язання проблем зі здоров'ям у дітей та формування у них основ здорового способу життя. Відповідно, під час організації освітнього процесу в закладах освіти, пріоритетним завданням постає компенсація освітніх втрат та навчання учнів відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року, із метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури, прийом навчальних нормативів не здійснювався, а уроки мають рекреаційно-оздоровчий характер із помірним навантаженням. Рекомендуємо у 2024-2025 навчальному році, урахувавши вплив на учнів умов воєнного стану, збільшити період адаптації учнів до фізичних навантажень за рішенням педагогічної ради та унормувати наказом директора закладу освіти.

Навчання учнів змісту навчального предмета «Фізична культура» закладає основи: збереженню здоров'я та розвитку всіх його складових; використанню вчителями комплексного підходу до формування розумових та фізичних якостей і навиків учнів; удосконаленню фізичної та психологічної підготовки до активної життєдіяльності; формуванню пріоритету оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечення загального культурного розвитку особистості [2].

У цілому мета навчання фізичної культури реалізовується через:

- формування загальних уявлень учнів про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я;
- розширення рухового досвіду, удосконалення навиків життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

- формування практичних навиків для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих морально-вольових якостей.

Типовими освітніми програмами для закладів загальної середньої освіти на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій визначено – 3 год., що мають використовуватися вчителями у повному обсязі.

Опанування змісту навчального предмета фізичної культури, як базового навчального предмета, здійснюється за навчальними програмами, що мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України [2].

8-11 класи

Змістове наповнення навчального предмета «Фізична культура» заклад освіти формує самостійно з варіативних модулів, що запропоновані навчальними програмами:

- «Фізична культура. 6-9 класи», навчальна програма для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 № 698 «Про надання грифу Міністерства освіти і науки України навчальним програмам для учнів закладів загальної середньої освіти» (<http://surl.li/ubaxg>) [5];

- «Фізична культура. 10-11 класи», навчальна програма для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 № 698 «Про надання грифу Міністерства освіти і науки України навчальним програмам для учнів закладів загальної середньої освіти» (<http://surl.li/ubawz>) [6].

Критеріями вибору варіативних модулів у навчальних програмах для 8-9-х класів та 10-11-х класів є:

- наявність матеріально-технічної бази в закладі освіти;
- регіональні спортивні традиції;
- кадрове забезпечення;
- бажання учнів (визначається обов'язковим опитуванням).

Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку. До уроків фізичної культури та занять у спортивних гуртках (секціях) допускаються учні, які пройшли обов'язковий медичний огляд (відповідно до «Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах», затвердженого спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 «Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури», зареєстрованим у Міністерстві юстиції України від 17.08.2009 № 772/16788), та не мають протипоказань щодо занять фізичною культурою і спортом, розподілені на групи для занять фізичною культурою [8].

Списки учнів, які належать до підготовчої та спеціальної медичної груп затверджуються наказом керівника закладу освіти на поточний навчальний рік і доводяться до відома класного керівника та вчителя фізичної культури.

Присутність учнів на уроках фізичної культури, незалежно від медичної групи, тимчасово звільнених від занять, а також тих, які не пройшли медичного

обстеження, є обов'язковою. Усі учні під час проведення уроку мають бути в спортивному одязі та взутті.

Допустиме навантаження на уроці для тих учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої або спеціальної груп, що у свою чергу, установлює вчитель фізичної культури. Учні, які не пройшли медичного обстеження, до навантажень на уроках фізкультури не допускаються.

Акцентуємо увагу вчителів, на кожному уроці фізичної культури з учнями проводиться інструктаж із безпеки життєдіяльності та робиться відповідний запис у класному журналі на сторінці про зміст уроку.

Наголошуємо: усі спортивні снаряди, спортивне обладнання та інвентар, що використовуються на уроках фізичної культури та спорту, згідно з чинним переліком типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для закладів освіти, повинно бути безпечним для здоров'я та життя учнів, а його використання має відбуватися з дотриманням вимог безпеки життєдіяльності (наказ Міністерства освіти і науки України від 31.05.2023 № 648 «Про внесення змін до Типового переліку обладнання та інвентарю для фізкультурно-спортивних приміщень закладів освіти, які забезпечують здобуття повної загальної середньої освіти» (<http://surl.li/jnrby>).

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» (зареєстрований в Міністерстві юстиції України від 09.08.2010 № 651/17946) [10], уроки фізичної культури в закладах освіти має право проводити вчитель фізичної культури або особа, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції тощо.

Модернізація змісту освіти вимагає пошуку нових освітніх технологій, упровадження інноваційних форм і методів навчання. Але разом із тим, основною формою роботи вчителя щодо залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом, залишається урок фізичної культури [2].

Рекомендуємо вчителям, під час проведення уроку фізичної культури:

- застосовувати елементи інноваційних методів навчання;
- забезпечити освітню, виховну, оздоровчу, розвивальну спрямованість змісту навчання;
- формувати в учнів уміння і навички самостійно займатися фізичними вправами;
- використовувати диференційований підхід до організації освітнього процесу, із урахування індивідуальних особливостей здоров'я і фізичної підготовки учнів [2].

Під час оцінювання навчальних досягнень учнів із навчального предмета «Фізична культура» важливо брати до уваги орієнтовні навчальні нормативи, що розміщені після кожного варіативного модуля. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування. Зазначаємо, нормативи можуть складати тільки учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та

стан здоров'я.

Під час оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури рекомендуємо враховувати:

- особисті досягнення учнів протягом навчального року;
- ступінь активності учнів на уроках;
- залучення учнів до занять фізичною культурою в позанавчальний час;
- участь у змаганнях усіх рівнів.

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

- засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу);
- виконання навчального нормативу (із урахуванням динаміки особистого результату);
- засвоєння теоретико-методичних знань;
- виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

Акцентуємо увагу вчителів на тому, що оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення підсумкового оцінювання. Учні мають бути мотивовані не оцінкою, а своїми особистими досягненнями у виконанні тих чи інших вправ, динамікою зростання особистих результатів.

Під час проведення уроків фізичної культури необхідно дотримуватись правил безпеки життєдіяльності (наказ Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах», зареєстрований в Міністерстві юстиції України від 09.08.2010 № 651/17946), та Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти зі змінами, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 20.09.2021 № 1984 «Про затвердження Змін до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти» (<http://surl.li/hgnyz>).

Із метою залучення учнів до здорового способу життя, організації на уроках фізкультури нових видів спорту (петанк, фрізбі, чирлідінг, хортинг та інших) рекомендуємо вчителям, під час освітньої діяльності, використовувати наступні відеоматеріали:

- збірка всеукраїнських семінарів з фізичної культури: <http://surl.li/hhima>;
- збірки онлайн-уроків від громадської організації «JuniorS»: <http://surl.li/hhiuj>;
- освітній серіал із фізичної культури від Міністерства цифрової трансформації України: <http://surl.li/crjy>;
- дистанційне навчання на уроці фізичної культури: <http://surl.li/cndjc>.

Корисні матеріали для вчителів фізичної культури, що можуть використовуватися педагогами, розміщено та постійно оновлюються на офіційному сайті Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, зокрема у рубриці «Сторінка методиста», де створені теки: «Дистанційне навчання», «Тека вчителя фізичної культури під час воєнного стану», «НУШ: фізична культура» тощо (<http://surl.li/hmpfd>).

Використані та основоположні джерела

1. Викладання фізичної культури у 5 класах НУШ: особливості, інновації та нововведення. На урок : веб-сайт. URL: <http://surl.li/cmrlx> (дата звернення 30.05.2024).
2. Державний стандарт базової середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898. URL: <http://surl.li/abjvt> (дата звернення 30.05.2024).
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт.: Педан О.С., Коломоєць Г.А., Боляк А.А. та ін.). URL: <http://surl.li/ubcfl> (дата звернення 30.05.2024).
4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт.: Баженов Є.В. та інші). URL: <http://surl.li/ubcdx> (дата звернення 30.05.2024).
5. Навчальна програма «Фізична культура. 6-9 класи» для закладів загальної середньої освіти : наказ Міністерстві освіти і науки України від 03.08.2022 № 698. URL: <http://surl.li/ubcbp> (дата звернення 30.05.2024).
6. Навчальна програма «Фізична культура. 10-11 класи» для закладів загальної середньої освіти : наказ Міністерстві освіти і науки України від 03.08.2022 № 698. URL: <http://surl.li/ubbyr> (дата звернення 30.05.2024).
7. Освітня галузь «Фізична культура»: 5-6 класи (адаптаційний цикл) Нової української школи» : методичний посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти / уклад. М.В. Кісільова; за ред. І.В. Удовиченко. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2022. URL: <http://surl.li/ubymv> (дата звернення 30.05.2024).
8. Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : накази Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text> (дата звернення 30.05.2024).
9. Про затвердження змін до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти : наказ Міністерства освіти і науки України від 20.09.2021 № 1984. URL: <http://surl.li/hgnyz> (дата звернення 30.05.2024).
10. Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах : наказ Міністерства освіти і науки від 01.06.2010 № 521. URL: <http://surl.li/umsom> (дата звернення 30.05.2024).

Методист навчально-методичного відділу
координації освітньої діяльності та професійного
розвитку Сумського ОІППО

І.В. Коренева

(Підпис наявний в оригіналі)