

**ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ  
ТА ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»  
У 2024–2025 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ В УМОВАХ ПОЕТАПНОГО ПЕРЕХОДУ  
НА ДЕРЖАВНИЙ СТАНДАРТ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

Мета освітньої галузі фізичної культури – гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, удосконалення необхідних рухових умінь і навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою та спортом.

Уроки фізичної культури є обов'язковими та проводяться відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку Міністерством освіти і науки України, не менше 3 разів на тиждень (105 годин на рік).

У розкладі уроків потрібно враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також доцільне чергування протягом дня і тижня предметів природничого й гуманітарного циклів з уроками мистецтва, технологій і фізичної культури. Під час складання розкладу навчальних занять *не рекомендується* здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

На уроці фізичної культури у спортивній залі мають бути учні одного класу. Планування уроків з фізичної культури для двох і більше класів одночасно є порушенням Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 25 вересня 2020 року № 2205, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 10 листопада 2020 року за № 1111/35394 (<http://surl.li/hfqguu>).



Учителю необхідно створити умови для формування в учнів / учениць компетентностей та базових знань, визначених Державним стандартом базової середньої освіти (далі – Держстандарт). З компетентнісним потенціалом освітньої галузі фізичної культури та базовими знаннями слід ознайомитися в додатку 21 до Держстандарту (<http://surl.li/nylhwl>).

Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних.

Згідно з Інструкцією про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженою наказом Міністерства охорони здоров'я та Міністерства освіти і науки України від 20 липня 2009 року № 518/674 (<http://surl.li/hgnvc>), є основна, підготовча та спеціальна медичні групи здобувачів освіти.



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



Слід дотримуватися Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах (наказ Міністерства освіти і науки України від 01 червня 2010 року № 521, <http://surl.li/hgnxa>)

Звертаємо увагу, що набув чинності наказ Міністерства освіти і науки України від 31 травня 2023 року № 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/jnrbv>).



На кожному уроці фізичної культури з учнями проводиться інструктаж з безпеки життєдіяльності та робиться відповідний запис у класному журналі. Усі спортивні снаряди, обладнання, інвентар, що використовуються під час занять, згідно з чинним переліком типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для закладів освіти, повинні бути справними й надійно закріплені.

Навчання школярів фізичній культурі в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу.

У 2024–2025 навчальному році за програмою Нової української школи працюватимуть 5–7 та 8 класи пілотних закладів загальної середньої освіти. *Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А. та інші), затверджена та рекомендована Міністерством освіти і науки України (наказ Міністерства освіти і науки України від 17 серпня 2022 року № 752)* – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, що має відповідний гриф Міністерства освіти і науки України, робота за якою сприятиме забезпеченню наступності між початковою і базовою освітою, гнучкому переходу учнів від молодшого шкільного віку до підліткового, реалізації визначених у стандарті ціннісних орієнтирів, ключових компетентностей та наскрізних умінь учнів / учениць (<http://surl.li/qlpijj>). Структура програми є максимально інформативною для вчителя.



З метою формування вмінь, необхідних для занять за обраними варіативними модулями, на початку чверті / триместру доцільно проводити цикл із 6–9 ознайомчих уроків з використанням одночасного або позмінного, колового методів. На окремих ознайомчих уроках треба робити акцент на вивченні одного з модулів, а на наступному – іншого.

Підкреслюємо, що обрані учнями / ученицями варіативні модулі мають бути представлені на кожному уроці. У процесі уроків учні / учениці можуть вільно змінювати обраний варіативний модуль, що дозволить знайти «свій» і підвищити мотивацію до уроків фізичної культури.

Вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх: учителів, учнів, батьків. Завдання вчителя – співпрацювати з учасниками освітнього процесу. Учні мають опрацьовувати навчальні матеріали для опановування відповідними компетентностями та досягнення передбачених результатів навчання і фізичного виховання, дотримуватись принципу академічної доброчесності.

Учитель повинен налагодити ефективний зворотний зв'язок, що дозволить дитині бачити свої успіхи і вчитися працювати над помилками. Мотивація досягнення реалізується в успішності освітньої діяльності учнів, прагненні до поставлених цілей і виявленні наполегливості. В умовах дистанційного навчання особливо важливо хвалити школярів, відзначати їхні досягнення й успіхи, навіть невеликі.

Під час переходу до змішаного формату навчання особливу увагу слід приділяти учням 5 класів, які більшу частину свого навчання у школі провели дистанційно.

Наголошуємо на створенні позитивного мікроклімату для плавного й м'якого прискорення процесу пристосування учнів до однокласників та вчителів.

Алгоритм діяльності вчителя щодо організації формувального оцінювання:

- формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів освітніх цілей;
- створення ефективного зворотного зв'язку;
- забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання;
- ознайомлення дітей із критеріями оцінювання;
- забезпечення можливості й уміння учнів аналізувати власну діяльність (рефлексія);
- коригування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання.

Неактуальною стає система, за якої педагог виставляв оцінки за орієнтовними навчальними нормативами. Важливим є творчий підхід до виконання завдань, тестове оцінювання за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій.

Орієнтири для оцінювання результатів навчання учнів в освітній галузі фізичної культури та їх компоненти – за покликанням: <http://surl.li/unwjce>



У 2024–2025 навчальному році 8–9 класи працюватимуть за навчальною програмою «Фізична культура. 6–9 класи»: <http://surl.li/lfsbpz>; 10–11 класи – за навчальною програмою «Фізична культура. 10–11 класи»: <http://surl.li/ciqugz>., затвердженими та рекомендованими Міністерством освіти і науки України (наказ МОНУ від 03 серпня 2022 року



№ 698).

На уроці фізичної культури реалізуються як загальнопедагогічні принципи навчання: науковості, систематичності, послідовності, свідомості, активності та самостійності в навчанні, наочності, ґрунтовності, зв'язку навчання з практичною діяльністю, доступності навчання та врахування індивідуальних особливостей учнів, емоційності навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання: принцип безперервності процесу фізичного виховання, системної послідовності навантажень і відпочинку, поступового підвищення розвивально-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямів фізичного виховання.

Під час планування уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного й діяльнісного підходів.

#### **Вимоги до уроку, що необхідно врахувати:**

1. Урок має передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, а й завдання на засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.

2. Частину знань і вмінь учням необхідно отримувати в ході самостійного пошуку через розв'язання пошукових задач та опанування способів діяльності у процесі пошуку.

3. Виклад навчального матеріалу на уроці може бути варіативним. В одному разі подається готова інформація у формі пояснення, практичного показу, виконання вправ, в іншому – через постановку вчителем проблеми та розкриття шляхів, видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення.

Методика проведення уроку фізичної культури зорієнтована на **ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ**, за яким темп виконання фізичних вправ, амплітуду, кількість повторень учні / учениці регламентують самостійно відповідно до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначення тривалості рухового завдання.





Так на розвиток основних фізичних якостей буде здійснюватися постійний систематичний вплив із поступовим зростанням навантаження.

Зміна методичних прийомів сприятиме формуванню компетентностей та здатності їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях і вимагає від вчителя використовувати компетентнісний, проблемний, діяльнісний підходи, відповідні педагогічні методики реалізації засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності.



**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. Школярі можуть узгоджувати з учителем індивідуальну програму самостійних занять у вільний від навчання час чи інших, безпечних видів рухової активності.

У разі відставання у функціональних можливостях організму та фізичному розвитку вчитель складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, в якій указуються: завдання, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання.

Для реалізації особистісно орієнтованого навчання в сучасних умовах та підвищення щільності проведення уроків фізичної культури **пропонуємо такі застосунки:**

Застосунок	Що в ньому цікавого?
<p><b>XbodyBuild</b> – калькулятор калорій</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Індивідуальні настройки для правильного визначення денної норми калорій. Необхідно вказати такі параметри: стать, вік, зріст, поточна і бажана маса тіла, рівень фізичної активності користувача (сидяча робота, чи займається спортом тощо).</li> <li>Легко додавати продукти, задаючи в пошуку потрібного розділу назву страви або окремо фруктів, овочів: у системі вже буде розрахована їхня калорійність.</li> <li>Є статистика харчування, де розписано, скільки всього спожив користувач за день, тиждень, місяць, яке блюдо найжирніше, з найбільшим умістом білків, вуглеводів</li> </ol>
<p><b>Nike Run Club - Running Coach</b> – плани тренувань</p> 	<p>Плани тренувань, пробіжки з інструктором, поради щодо здоров'я та фітнесу чи завдання спільноти – біжіть до своїх цілей за допомогою всіх необхідних інструментів. Пробіжіть дистанцію з підтримкою тренерів Nike. Підготовка до півмарафону, оздоровчі пробіжки</p>

<p><b>Active Arcade</b> – ігри, що вас рухають</p> 	<p>Уявлення про те, як весело активізуватися, просто зігравши в декілька простих ігор. Він поміщає всередину гри й використовує ваш природний рух тіла як ігровий контролер. Інтерактивні елементи змусять відчувати, що ви занурені в абсолютно новий тип аркадної гри</p>
<p><b>BetterMe</b> – гід зі здоров'я</p> 	<p>Фітнес і здоров'я</p>
<p><b>Tabata Timer for Hiit</b></p> 	<p>Табата Таймер простий у використанні додаток для високої інтенсивності інтервальних тренувань (HIIT)</p>
<p><b>Pilates Exercises at Home</b></p> 	<p>Пілатес – це форма вправ, спрямована переважно на зміцнення ядра. Окрім основної сили, іншими частинами тіла, що зміцнюються, є ноги, верхня частина стегон і сідниці. Вправи на пілатес для всього тіла впливають на різні групи м'язів, поперек, живіт, тазостегнові та тазові м'язи</p>

<p><b>Daily Yoga</b></p> 	<p>Можна почати займатися йогою з нуля та поступово збільшувати рівень складності. Для цього на платформі щотижня стартують нові курси. Також у програмі є функція розумного тренера, який створює графік занять на 28 днів. Такий формат допомагає користувачу поставити певні цілі, наприклад, позбавитися стресу або схуднути</p>
<p><b>Perigee AB</b></p> 	<p>7 хвилин – 7 вправ фітнесу</p>