

Фізична культура (Білоха В.М.)

Здоров'я не Все, але Все без здоров'я – ніщо

Сократ

Здоров'я – це стан живого організму, у якому всі органи здатні виконувати свої функції. Воно залежить від багатьох факторів і потрібне всім, щоб успішно реалізовувати свої інтереси та здібності, досягати поставленої мети. Бути здоровим – не просто модно: це необхідність і веління сьогодення. Чільне місце в навчанні та розвитку особистості, формуванні навичок здорового способу життя посідає предмет «Фізична культура». В умовах сучасного освітнього простору, що динамічно змінюється та розвивається, велика увага має приділятися саме урокам цього предмета, а також викладачам-фахівцям, озброєним знаннями й досвідом, лідерам у русі до здоров'я та вихованні майбутнього покоління.

Метою навчання предмета «Фізична культура», як складника відповідної освітньої галузі Державного стандарту 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.

Викладання предмета на різних ланках здійснюється за Державними стандартами:

- Державний стандарт початкової освіти, постанова кабінету міністрів України від 21 лютого 2018 року № 87 (редакція від 24 липня 2019р.);
- Державний стандарт базової середньої освіти, постанова кабінету міністрів України від 30 вересня 2020 року №898;
- Державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти, постанова кабінету міністрів України від 11 листопада 2011 року №1392;

Рекомендуємо перед початком навчального року ретельно та якісно опрацювати нормативні документи, проаналізувати потенційні зміни в типових та модельних навчальних програмах.

Початкова школа (Фізкультурна освітня галузь)

Початкова освіта – це перший рівень повної загальної середньої освіти, який відповідає першому рівню Національної рамки кваліфікацій. Метою початкової освіти є всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей, компетентностей та

наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, формування цінностей та розвиток самостійності, творчості, допитливості, що забезпечують її готовність до життя в демократичному й інформаційному суспільстві, продовження навчання в основній школі.

Початкова освіта передбачає поділ на два цикли – 1–2 класи і 3–4 класи, що враховують вікові особливості розвитку та потреб дітей і дають можливість забезпечити подолання розбіжностей у їхніх досягненнях, зумовлених готовністю до здобуття освіти.

Типові освітні програми для 1-2 та 3-4 класів закладів загальної середньої освіти розроблено відповідно до Закону України «Про освіту», Державного стандарту початкової освіти. У програмі визначено вимоги до конкретних очікуваних результатів навчання; коротко вказано відповідний зміст кожного навчального предмета чи інтегрованого курсу.

Суб'єкти освітньої діяльності можуть розробляти освітні програми – єдиний комплекс освітніх компонентів (предметів, індивідуальних проектів, контрольних заходів тощо), спланованих і організованих для досягнення визначених результатів навчання. Освітні програми можуть відрізнятися від Типової освітньої програми послідовністю викладання навчального матеріалу, обсягом його вивчення, наявністю додаткових компонентів змісту або використанням оригінальних форм, методів і засобів навчання.

Розподіл навчальних годин за темами, розділами, вибір форм і методів навчання вчитель визначає самостійно, враховуючи конкретні умови роботи, забезпечуючи водночас досягнення конкретних очікуваних результатів, зазначених у програмі.

Отже, у початковій школі маємо спиратися на такі нормативні документи:

- Державний стандарт початкової освіти, постанова кабінету міністрів України від 21 лютого 2018 року № 87 (редакція від 24 липня 2019р.)

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#n8>

- Типові освітні програми для учнів 1-2 та 3-4 класів розроблені

під керівництвом
Савченко О.Я. і Шияна
Р.Б., затверджених
наказом міністерства
освіти і науки України
від 12 серпня 2022 року
№743

<https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/tipovi-osvitni-programi-2>

Середня школа

5-6 клас. (освітня галузь «Фізична культура»)

- Державний
стандарт базової
середньої освіти,
постанова кабінету
міністрів України від 30
вересня 2020 року №898

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>

- Типова освітня
програма для учнів 5-9
класів, затверджених
наказом міністерства
освіти і науки України
від 19 лютого 2021 року
№235

(Анонсовано внесення змін)

<https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-osvitnoyi-programi-dlya-5-9-klasiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti>

- Модельна
навчальна програма
«Фізична культура. 5-6
класи» для закладів
загальної середньої
освіти (автори: Педан
О.С., Коломоєць Г.А.,
Боляк А.А., Ребоира
А.А., Деревянко В.В.,
Стеценко В.Г.,

Остапенко В.І., Лакіза
О.М., КосикВ.М. та
інші), затверджена
наказом міністерства
освіти і науки України
від 17 серпня 2022 року
№752 (Анонсовано
внесення змін)

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, що має відповідний гриф Міністерства освіти і науки України, робота за якою повинна забезпечити наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового, реалізацію визначених в стандарті ціннісних орієнтирів, ключових компетентностей та наскрізних умінь учнів/учениць. Структура програми є максимально інформативною для вчителя.

Логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність вивчення тем від 5 до 6 класу.

Навчальна програма містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать модулі: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною програмою. На вибір учнів упродовж року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів. Для добору варіативних модулів враховується 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 в спортивних залах, слід обирати варіативні модулі, які передбачають використання меншої площі.

Для значної кількості модулів не потрібен додатковий спортивний інвентар, може також використовуватися інвентар інших модулів або пристосований. Варіативні модулі протягом навчального року повторюватися не можуть.

Повна зміна варіативних модулів відбувається кожної чверті/триместру. Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається завчасно до початку

кожної чверті/триместру із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру визначаються 3-4 варіативні модулі, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів.

З метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті/триместру доцільно проводити цикл ознайомчих уроків з використанням одночасного, позмінного або колового методів. Доцільно на окремих ознайомчих уроках робити акцент (виділяти більше часу) на вивченні одного з модулів, а на наступному уроці - іншого. Звертаємо увагу, що обрані учнями/ученицями варіативні модулі, мають бути представлені на кожному занятті.

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.

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. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text>

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. 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.

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. Учні/учениці можуть узгоджувати із вчителем індивідуальну програму самостійних занять в поза навчальний час з різних варіативних модулів чи інших, безпечних видів рухової активності.

Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні освітніх досягнень.

Завдання на основі проблемного та діяльнісного підходів доцільно пов'язувати з розвитком природних здібностей і вдосконалення фізичних якостей. Враховуючи вікові особливості учнів/учениць 5-6 класу та сенситивні періоди розвитку – сприяти зростанню рівня їх функціонального стану та фізичної підготовленості є важливим завданням вчителя.

Ефективне наскрізне проведення фізичної підготовки спирається на застосування вправ для розвитку різних фізичних якостей в кожному уроці протягом навчального року. При цьому, темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно у відповідності до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час, скільки буде тривати рухове завдання. Таким чином, на розвиток основних фізичних якостей буде здійснюватися постійний систематичний вплив із поступовим зростанням навантаження.

В структурі основної частини уроку доцільно виділяти складову частину засобів інваріантного модулю і другу складову частину варіативних модулів за вибором учня/учениці. Таким чином, вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку зумовлюються вправами та засобами розвитку фізичних якостей, які застосовуються в першій половині основної частини уроку. Друга половина основної частини, як правило, присвячується заняттям варіативними модулями, які обрали учні. При цьому слід враховувати прямий і перехресний вплив цих занять на вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку.

Наприкінці кожної чверті/триместра в закладі освіти проводяться фізкультурно-оздоровчі масові заходи за програмою Всеукраїнської учнівської ліги «Здорова Україна» (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць закладу освіти і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів.

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 5-6 класу з фізичної культури та інших предметів, визначених освітньою програмою закладу освіти.

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.

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

Не варто забувати і про можливість і готовність до організації дистанційної роботи вчителя фізичної культури в умовах воєнного стану.

7 клас

- Модельна
навчальна програма (для
пілотів) «Фізична
культура. 7-9 класи» для
закладів загальної
середньої освіти (Наказ
МОН України №883 від
24.07.2023р.)
**(Анонсовано внесення
змін)**

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf>

Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 7-9 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для реалізації завдань освітньої галузі «Фізична культура» Державного стандарту базової середньої освіти.

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.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. У 7 класі учні мають опанувати 9-12 варіативних модулів. При доборі варіативних модулів урахується наявність матеріально-технічної бази, рівень безпеки, а також сезонність...

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. 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).

8-9 класи

(освітня галузь «Здоров'я і фізична культура»)

- Державний
стандарт базової та
повної загальної
середньої освіти,
постанова кабінету

міністрів України від 11 листопада 2011 року №1392

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text>

- Типова освітня програма закладів загальної середньої освіти II ступеня, затверджених наказом міністерства освіти і науки України від 20 квітня 2018 року №405

<https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-osvitnoyi-programi-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti-ii-stupenya>

- Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 6-9 класи», затверджена наказом міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року №698

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>

Особливого значення навчання фізичній культурі набуває в контексті формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави в майбутньому. Вчитель повинен створити умови щодо формування в учнів/учениць компетентностей та базових знань, визначених Державним стандартом базової середньої освіти.

Навчальні програми містять інваріантну (обов'язкову) (теоретико – методичні знання та загальна фізична підготовка) та варіативну складову яка складається з модулів.

Критеріями відбору варіативних модулів у навчальних програмах є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим

опитуванням. Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання.

У 8 класах – 3–5, у 9 класі – 3–4 модулі. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18 годин. Однак, не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

За потреби, у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення. У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли рік вивчення модуля не відповідає класу навчання, учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

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

На заняттях у спортивній залі повинні перебувати 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 25 вересня 2020 року № 2205, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України, 10 листопада 2020р., за № 1111/35394).

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>

У разі крайньої необхідності планувати у розкладі уроки фізичної культури у двох і більше класах одночасно, для забезпечення безпеки учнів та учениць, в одній спортивній залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які відносяться до однієї вікової групи. Більшість уроків доцільно проводити на відкритому повітрі.

Старша школа.

10-11 класи.(Освітня галузь: «Здоров'я і фізична культура»)

- Державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти, постанова кабінету міністрів України від 11 листопада 2011 року №1392

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text>

- Типова освітня програма закладів загальної середньої освіти III ступеня, затверджених наказом міністерства освіти і науки України від 20 квітня 2018 року №408 (Редакція від 01.09.2020)

<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0408729-18#Text>

- Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 10-11 класи», затверджена наказом міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року №698

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>

- Навчальна програма «Фізична культура (Профільний рівень) 10-11 класи

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-profil.pdf>

Випускник старшої школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя, готовий до відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 10-11 класах учні мають опанувати 2-3 варіативних модулі.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення модуля. Навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно тематичного планування. Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у змаганнях всіх рівнів.

Решта алгоритмів побудови навчального процесу перегукується із середньою школою з урахуванням відповідних підходів до оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти.

Поділ класу на групи дівчат і юнаків під час вивчення предмета в 10-11 класах загальноосвітніх навчальних закладах здійснюється при кількості учнів у класі більше 27, але не менше 8 учнів у групі. Згідно з рішеннями місцевих органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування класи можуть ділитися на групи і при наповнюваності, меншій від нормативної за рахунок зекономлених бюджетних асигнувань та залучення додаткових коштів.

У попередні роки період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснювався, а заняття мали рекреаційно- оздоровчий характер з помірними навантаженнями. Рекомендуємо у 2024/2025 навчальному році, враховуючи вплив на учнів/учениць умов воєнного стану, збільшити період адаптації учнів до фізичних навантажень за рішенням педагогічної ради та наказом директора школи.

На допомогу вчителю

При підготовці до уроків радимо використовувати періодичні фахові видання, зокрема науково-методичні журнали «Фізичне виховання в школах

України» та «Фізичне виховання в рідній школі». Інформаційні ресурси слід ретельно перевіряти на вміст забороненого контенту.

Підвищення кваліфікації педагогічних працівників

Інформуємо, що підвищення кваліфікації на базі Полтавської академії неперервної освіти ім. М.В. Остроградського відбуватиметься за дистанційною, очною, заочною формами навчання та залежатиме від безпекової ситуації.