

Інструктивно-методичні рекомендації. Фізична культура

Олександр Дворніченко, методист відділу виховної роботи та позашкільної освіти Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського

Метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня / учениці, підвищення функціональних можливостей організму, удосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Уроки з фізичної культури, згідно з частиною четвертою статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», є обов'язковими і проводяться не менше трьох разів на тиждень, що відображається в навчальному плані закладу освіти для кожного класу. Години, передбачені для фізичної культури, не враховують під час визначення гранично допустимого навчального навантаження. Їх зазначають у розкладі уроків, який повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також доцільне чергування протягом дня й тижня предметів природничого та гуманітарного циклів з уроками мистецтва, технологій і фізичної культури.

Не рекомендовано планувати проведення уроків з фізичної культури в спортивній залі для двох і більше класів одночасно (Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, затверджений наказом Міністерства охорони здоров'я України 25 вересня 2020 року № 2205, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 10 листопада 2020 року за № 1111/35394). В одній спортивній залі чи на майданчику для забезпечення безпеки учнівства за потреби можуть перебувати учні / учениці, які належать до однієї вікової групи. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

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 проводять у повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні / учениці, які за станом здоров'я належать до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні / учениці, які за станом здоров'я належать 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, установлює учитель / учителька фізичної культури.

Уроки фізичної культури мають бути спрямовані на підвищення рухової активності, розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнівства, формування компетентностей, необхідних для соціалізації та громадянської активності. Виконуючи завдання навчального предмета, учительство реалізує вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі «Фізична культура», 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 фізичної / рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення в процесі фізичного виховання.

Варто звернути увагу, що засоби фізичної культури не є основою для оцінювання освітніх досягнень. Пішли в минуле нормативи фізичної підготовленості, оцінки за техніку виконання елементів варіативних модулів. Натомість освітній процес спрямований на формування фізично-розвиненої особистості, яка володіє життєво необхідними руховими вміннями та навичками, оптимальними способами виконання фізичних вправ, свідомо ставиться до фізичної активності і веде активний спосіб життя.

Для підвищення рухової активності здобувачів освіти важливо впроваджувати в позаурочну діяльність факультативну, гурткову та секційну роботу з оздоровчої фізичної культури. Також заклад освіти може збільшити тривалість великої перерви на 10 хвилин, щоб мати змогу проводити в цей час різні види рухової активності (флешмоби, спортивні та рухливі ігри, челенджі, руханки, квести тощо). Звертаємо увагу, що наказом Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 № 1185 надано гриф оновленій модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.). Строк дії грифа модельних навчальних програм з фізичної культури для 5–6 і 7–9 класів скорочено до 31 серпня 2024 року у зв'язку з внесенням змін.

Урок фізичної культури має проводитися із дотриманням санітарно-гігієнічних, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних вимог, забезпечувати реалізацію принципів фізичного виховання (безперервності процесу фізичного виховання, системного чергування навантажень і відпочинку, поступового підвищення навчально-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять).

Зміні підлягає традиційна методика проведення уроку, за якої діями вчителя / учительки регламентувалося все: кількість повторень, темп, частота, амплітуда рухів, техніка виконання тощо, що не мотивує дітей до активного навчання, перешкоджає самореалізації, вияву творчості, формуванню компетентностей.

Обмежений час шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. Ефективне наскрізне проведення фізичної підготовки

спирається на застосування вправ для розвитку різних фізичних якостей на кожному уроці протягом навчального року. При цьому темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно відповідно до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час тривалості рухового завдання. Таким чином, на розвиток основних фізичних якостей має здійснюватися постійний систематичний вплив з поступовим зростанням навантаження.

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 учителем / учителькою *індивідуальну програму самостійних занять* в позанавчальний час з різних варіативних модулів чи інших, безпечних видів рухової активності.

У разі відставання у функціональних можливостях організму і фізичному розвитку вчитель / учителька складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказує завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою можуть бути враховані під час оцінювання.

Оцінювання

Оцінювання має бути зорієнтованим на очікувані результати навчання, передбачені навчальною програмою, а також на оцінювання рівня сформованості компетентностей учнівства. Основною ланкою в системі оцінювання результатів навчання з фізичної культури є *поточний контроль*, який проводять систематично з метою встановлення рівнів опанування навчального матеріалу та здійснення корегування щодо застосовуваних технологій навчання. *Основна функція поточного контролю – навчальна*. Семестрове оцінювання в 5–7 класах здійснюють за результатами контролю груп загальних результатів державного стандарту базової середньої освіти, відображених у Свідоцтві досягнень відповідно до критеріїв оцінювання за освітніми галузями (додаток 2 до Рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання здобувачів освіти відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти, затверджених наказом МОН від 02.08.2024 № 1093).

Оцінку за семестр ставлять за результатами поточного (формуального) оцінювання та контролю загальних результатів. Річне оцінювання здійснюють на підставі загальних оцінок результатів навчання за I та II семестри. Оцінювання навчальних досягнень учнівства 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. Вибір форм оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють індивідуально з обов'язковим урахуванням їхніх можливостей функціонування, життєдіяльності та здоров'я.

Під час оцінювання рівня сформованості компетентностей учнівства з особливими освітніми потребами вилучають ті складники (знання, уміння, види діяльності та інше), опанування якими є утрудненим або неможливим для учня / учениці з огляду на труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я. У процесі навчання об'єктом оцінювання є діяльність учня / учениці для досягнення цілей навчання.

Отже, розроблення освітньої цілі є основою всіх видів оцінювання. Оцінювання може виміряти, на якому рівні досягнута ціль. Це можливо за умови, що ціль є вимірюваною. Важливим є ознайомлення учнівства з критеріями до початку виконання завдання, а також представлення критеріїв у вигляді градації – опису різних рівнів досягнення очікуваного результату. Що конкретніше сформульовані критерії, то зрозумілішою для учнів / учениць є діяльність щодо успішного виконання завдання.

Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосування таких основних способів:

- оцінка динаміки функціонального стану та фізичного розвитку, яку визначають шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та їх аналізу, щодо рівня досягнення поставлених цілей;

- оцінка динаміки використання техніки різних фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності;

- оцінка виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації в процесі самостійних занять, створення портфоліо (творчі розробки проєктів, комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різних форм самоконтролю), у тому числі і з використанням інформаційних технологій, технологічних гаджетів для самоконтролю і самооцінки.

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнівства у вересні – жовтні можна проводити тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме: швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність, координація, швидко-силові вправи. Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд учителя / вчительки, можна здійснювати декілька разів протягом навчального року.

Організація дистанційної роботи вчителя / учительки фізичної культури в умовах воєнного стану та карантинних обмежень

З метою збереження життя та здоров'я учасників освітнього процесу заклади освіти змушені переходити повністю або частково на дистанційний режим роботи, що обмежує здобувачів освіти в очному спілкуванні, звичному для себе способі життя. Але найвагомим викликом є обмеження рухової активності. Це найбільше відчуває організм дитини, який потребує постійної динаміки, впливу ультрафіолетових променів, свіжого повітря тощо. Усе це в комплексі ставить перед вчителем / учителькою фізичної культури завдання знаходити дієві шляхи у розв'язанні складних питань дистанційного навчання. Вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників освітнього процесу: учителів, учнів та батьків.

Основною метою організації дистанційного навчання є досягнення вмотивованого, свідомого, відповідального виконання фізичних вправ учнями. Можливості онлайн-спілкування й індивідуальна траєкторія навчання дозволяють вчительству (через тісну комунікацію з учнями) досягнути цієї мети. Кожен(на) учитель / учителька, стикаючись з викликом організації дистанційного навчання, має скоригувати власні календарно-тематичні плани, оптимізувати матеріал та очікувані результати, заплановані на період дистанційного навчання. Важливо забезпечити досягнення очікуваних результатів навчання, водночас пам'ятаючи, що деякі з них можуть бути недосяжними в нових

умовах, а деякі – потребуватимуть незначної корекції, а частина – залишаться незмінними. Завдання вчительства – співпрацювати з усіма учасниками освітнього процесу. Учитель / учителька має розуміти мету, план виконуваних завдань, інструментарій для роботи, її обсяг та методику оцінювання виконаного. Рекомендуємо вчительству розпочати з планування графіка своєї роботи, визначити базові інструменти та відповідну платформу. Учні й учениці мають опрацьовувати навчальні матеріали для опанування відповідними компетентностями та досягнення передбачених результатів навчання й фізичного виховання, дотримуючись принципу академічної доброчесності. Зі свого боку, батьки зобов'язані забезпечити належні умови для навчання, сприяти виконанню дитиною завдань та досягненню передбачених результатів.

Успіх вчительства пролягає через формування в учнівства усвідомлення необхідності виконувати фізичні вправи в умовах дистанційного навчання. Своєю чергою, цього можна досягти тільки через індивідуальний підхід до кожного учня / учениці з урахуванням його / її мотивів, умов життя та ін. Діалог між вчительством й учнівством є важливим у ході як письмового, так і усного онлайн-спілкування. При цьому необхідно, щоб учень / учениця отримували якісний зворотний зв'язок, адже це є додатковим стимулом і мотивацією. Під час роботи в групі або спільноті вчителю / учительці необхідно створювати для окремого учня або учениці ситуації успіху. Створення ситуації успіху в умовах занять фізичною культурою стає чи не найголовнішим засобом підвищення мотивації учнівства і створення дієвої взаємодії з учителем / учителькою, заснованої на довірі. Саме ефективний зворотний зв'язок дозволить дитині бачити свої успіхи і вчитися працювати над помилками. В умовах дистанційного навчання особливо важливо відзначати досягнення й успіхи учнівства, навіть невеликі.

Для додаткової мотивації можна організувати відеочеленджі (учні й учениці самостійно можуть запропонувати ідею й реалізувати челендж) та онлайн-змагання (де відбувається розподіл учнівства на групи складності, рівні підготовленості, номінації тощо). Головна мета – підвищити мотивацію займатися й надалі.

Під час організації дистанційного навчання вчителю / вчительці необхідно врахувати:

- особистий приклад;
- план роботи вчителя / учительки фізкультури на період карантину чи воєнного стану;
- знання учнівством правил самостійних занять фізичними вправами;
- правила самоконтролю під час виконання практичних завдань;
- виконання фізичних вправ протягом дня (ранкова руханка, фізкультурні паузи під час роботи за комп'ютером, смартфоном тощо);
- роботу з батьками щодо організації дистанційної роботи з фізичної культури;
- виконання фізичних вправ тільки за умови гарного самопочуття, дотримуючись усіх вимог;
- урахування місця проживання учнівства (квартира, будинок, наявність власного подвір'я тощо);
- використання нестандартного обладнання для занять у домашніх умовах;
- забезпечення зворотного зв'язку з учнівством і батьками.

Під час дії безпекових заходів ефективним буде виконання учнівством самостійних занять фізичними вправами в умовах, у яких мешкає школяр чи школярка. Ці заняття

дають можливість розширити діапазон рухових дій, оволодіти цілим рядом рухових умінь і навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання. До основних форм самостійних занять належать: ранкова гігієнічна гімнастика; фізичні вправи протягом дня; виконання елементів спеціальної фізичної підготовки варіативних модулів навчальної програми «Фізична культура».

Фізкультурно-оздоровча діяльність

Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі проводять фізкультурно-оздоровчі масові заходи (ігри, змагання, челенджі, квести, флешмоби, наприклад «Всеукраїнські шкільні ліги «Пліч-о-пліч», «Ліги здорової України», «Активні парки – локації здорової України» тощо), які охоплюють усіх учнів / учениць і спрямовані на закріплення та вдосконалення вивчених варіативних модулів. Частина фізкультурно-оздоровчих заходів можна проводити в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів долучати батьків (інших членів родини) як учасників і глядачів.

Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів та учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю. Фізкультурно-оздоровча діяльність учнівства в певному виді фізичної активності (варіативному модулі) може передбачати кілька етапів. Це дозволить сформувати зацікавленість, стійку мотивацію, сталу звичку до занять фізичною активністю.

Під час організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учні та учениці можуть бути залучені не лише як учасники, але і як організатори, інструктори, консультанти, сценаристи, судді, волонтери, ведучі, асистенти, хронометристи, секретарі, оператори, журналісти тощо.