

Фізична культура

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

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, 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.

Рекомендовано планувати проведення уроків з фізичної культури відповідно до вимог Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (затвердженого 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 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, 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.

Підвищувати рухову активність здобувачів освіти важливо і у позаурочній діяльності факультативній, гуртковій та секційній роботі 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).

Викладання предмета на різних ланках здійснюється за Державними стандартами, Типовими освітніми програмами:

- Державний стандарт початкової освіти (постанова кабінету міністрів України від 21 лютого 2018 року № 87);

- Державний стандарт базової середньої освіти (постанова кабінету міністрів України від 30 вересня 2020 року №898 зі змінами, внесеними згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 30.08.2022 № 972);

- 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>

- Державний стандарт профільної середньої освіти (постанова кабінету міністрів України від 25 липня 2024 року №1392, *набирає чинності з 1 вересня 2027р.*)

- Всі Типові освітні програми розміщені за посиланням:

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

Рекомендуємо перед початком навчального року ретельно та якісно опрацювати нормативні документи та інструктивно-методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України (лист №1/16828-25 від 13.08.2025р.), а також звернути увагу на особливості дистанційного навчання ([лист Міністерства освіти і науки України від 02.11.2020 № 1/9-609](#), від 03.11.2023 № 1/17310-23).

Наголошуємо, що стаття 7 Закону України «Про освіту» визначає українську мову як мову освітнього процесу. Лист Міністерства освіти і науки України від 27.10.2023 № 1/16742-23 «Про застосування державної мови у сфері освіти» закликає не застосовувати мову агресора в освітньому процесі.

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 ланка не зазнала суттєвих змін і 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.

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, маємо спиратися на такі нормативні документи:

- 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>

Перелік грифованої навчальної літератури доступний на офіційному вебсайті Міністерства, на вебсайті ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» (у переліку: <https://surl.lt/jdtxwh>, або у каталозі: <https://surl.li/bqsrea>) та на вебсайті ДНУ

«Український інститут розвитку освіти» (у каталозі: <https://surl.li/xxvcuy>).

Оцінювання результатів навчання учнівства 1–4 класів має здійснюватися відповідно до Методичних рекомендацій, затверджених наказом МОН від 13.07.2021 № 813, та порад, викладених у Додатку 2 листа МОН від 19.08.2022 № 1/9530-22. Вони мають *рекомендаційний характер*, а заклади освіти, згідно зі статтею 54 Закону України «Про освіту» можуть розробити власну систему оцінювання з дотриманням концептуальних засад Нової української школи щодо здійснення оцінювально-аналітичної діяльності учителів/вчительок. Згідно з наказом МОН від 30.11.2020 № 1480 система оцінювання конкретизується в

освітній програмі закладу освіти та у Положенні про внутрішню систему забезпечення якості освіти.

Середня школа

5-8 клас. (освітня галузь «Фізична культура»)

Базова середня освіта має такі цикли, як адаптаційний (5-6 класи) та базового предметного навчання (7-9 класи), що дають змогу враховувати вікові та індивідуальні особливості розвитку і потреби учнів, а також забезпечити просування індивідуальними освітніми траєкторіями. З цього навчального року НУШ охоплює і 8 клас (пілотні заклади 9 клас).

Таким чином фізична культура у 5-8 класах викладається за Модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.), затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 22 серпня 2024 року №1185

<https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>

Модельна навчальна програма містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. Змістове наповнення варіативного компоненту освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. На вибір учнів/учениць упродовж року для 5–6 класів має бути запропоновано 12–16 варіативних модулів; для 7–8 (9 пілотних) класів учні/учениці мають опанувати 8-12 варіативних модулів. Вибір варіативних модулів учнем/ученицею відбувається кожної чверті/триместру із 3–5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру для учнівства 5–6 класів визначаються 3–4 варіативні модулі; для 7–8 (9 пілотних) класів визначаються 2–3, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів/учениць.

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.

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.

Організуючи варіативну складову уроків фізичної культури, для забезпечення навчання і формування компетентностей доцільно використовувати завдання на основі діяльнісного підходу, проєктного і проблемного навчання тощо.

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. Оцінка за семестр ставиться за результатами поточного (формувального) оцінювання та контролю загальних результатів. Річне оцінювання здійснюється на підставі загальної оцінки результатів навчання за I та II семестри.

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, а саме: швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність, координація, швидко-силові вправи.

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд вчителя/вчительки, може здійснювати декілька разів протягом навчального року. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування свої черги на тестування. Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносяться до персональної порівняльної таблиці чи портфоліо учня/учениці і не можуть застосовуватися для ранжування і порівняння учнів/учениць між собою.

З нормативного забезпечення НУШ щодо оцінювання орієнтуємося на Наказ МОН України від 02.08.2024 р. № 1093 «Про затвердження рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання», а також лист МОН України №1/4894-25 від 14.03.2025 року з роз'ясненнями щодо окремих питань оцінювання результатів навчання відповідно до вимог Державного стандарту базової середньої освіти

9 класи (Освітня галузь: «Здоров'я і фізична культура»)

- 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>

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 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.

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»)

- 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>

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 модулів.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення модуля. 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.

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 2025/2026 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.

***Валерій БІЛОХА**, методист відділу виховної роботи та розвитку цінностей Полтавської академії неперервної освіти ім.М.В.Остроградського*