

- [81-69](#) (дата звернення : 04.06.2025).
- Василюк Т. Г. Застосування соціально-педагогічних кейсів у формуванні соціальної компетентності студентів вищих педагогічних навчальних закладів / Т. Г. Василюк // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2016. Вип. 38(54), Т. 4. С. 20–23. URL : <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/03/Using-of-social-case-study-for-forming-students-of-Higher-Pedagogical-Educational-Establishments-social-competence.-T.-Vasylyuk.pdf> (дата звернення : 04.06.2025).
 - Державний стандарт базової середньої освіти : постанова КМУ від 30.09.2020 року № 898. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/#google_vignette
 - Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів /інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році. Лист МОН від 30.08.2024 з 1.1/15776-24. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-instruktyvno-metodychni-rekomendatsii-shchodo-vykkladannia-navchalnykh-predmetivintehrovanykh-kursiv-u-zakladakh-zahalnoi-serednoi-osvity-u-20242025-navchalnomu-rotsi>.
 - Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 року № 988. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>.
 - Малініна Л. В. Нова українська школа: формування соціальної компетентності учнів початкової школи: навч.-метод. посіб. / Лоліта Малініна. Київ : Грамота, 2021. 72 с. URL : https://lib.imzo.gov.ua/wa-data/public/site/books2/navchalno-metodychny-posibnyky/dlya-pedpraysivnykiv/Lolita_Malinina_2_Kompet_sait.pdf (дата звернення : 04.06.2025).
 - Метод кейсів: початкова школа і не тільки. Claris Verbis [сайт]. URL : <https://www.clarisverbis.com.ua/blogpost/metod-kejsiv-pochatkova-shkola-i-ne-tilky/> (дата звернення : 04.06.2025).
 - Модельна навчальна програма «Безпековий практикум. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Суходольська А., Кісільова С., Казанжи Т., Лоранж У., Шиян О.): <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/28-10-2024/bezpekovyy-praktykum-5-9-kl-sukhodolska-ta-in-1475-vid-18-10-2024.pdf>
 - Посібник для освітян «Як розповідати дітям про мінну безпеку» // UNICEF. 2024. Режим доступу: <https://spilnoteka.org/nabirmaterialiv-dlya-uroku-z-minnoyi-bezpeky-dlya-ditej-1-4-ta-5-11-klasiv/>
 - Про внесення змін до типової освітньої програми для 5–9 класів закладів загальної середньої освіти : наказ Міністерства освіти і науки України від 09.08.2024 № 1120. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2024/09.08.2024/typova-osvitnya-prohrama-dlya-5-9-klasiv-zzso-1120-vid-09082024.pdf>.
 - Терещенко В. Мистецтво об'єктивного оцінювання в НУШ. Оцінювання навчальних досягнень учнів з української мови як державної в класах (групах) з навчанням мовами корінних народів і національних меншин на засадах Нової української школи /В. Терещенко, А. Панченков, М.Алгольм, О. Лінник. Київ: ТОВ «Видавництво «ЮСТОН», 2024. 352 с. <https://nushub.org.ua/resource/posibnyk-mystetstvo-otsinyuvannya-v-nush/>
 - Шкатуляк Н. М., Усов В. В., Павловський В. В. Інтегровані кейс-уроки – інноваційна технологія навчання / Н. М. Шкатуляк, В. В. Усов, В. В. Павловський // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2025. № 217. С. 78–83. URL : <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-217-78-83> (дата звернення : 04.06.2025).
 - Як навчати дітей мінної безпеки // UNICEF. 2024. – Режим доступу: <https://courses.bezpeka.info/course/>
 - Як почати використовувати метод кейсів на уроках. Нова українська школа [сайт]. URL : <https://nus.org.ua/2018/12/15/yak-pochaty-vykorystovuvaty-metod-kejsiv-na-urokah/> (дата звернення : 04.06.2025).

Микола ВОЛЬВАК,

*методист відділу розвитку особистості
Донецького ОблІППО*

Денис КУДРЯВЕЦЬ,

*методист відділу розвитку особистості
Донецького ОблІППО*

ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОГО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В НУШ

Сучасна освіта в епоху новітніх технологій – це постійний виклик для закладів освіти та всіх учасників освітнього процесу, що потребує пошуку нестандартних підходів, нових форм та методів навчання, їх інтеграції в освітній процес.

Наразі освітня реформа зосереджена на реалізації стратегії Нової української школи. У цій частині розвиток фізичного виховання, в умовах дистанційного навчання НУШ, є невіддільною частиною освітнього процесу та активно обговорюється фахівцями, науковцями, учителями. Сьогодні питання модернізації фізичного виховання привертає увагу всіх учасників освітнього процесу. Традиційний урок фізичної культури, як основна форма, зазнає суттєвих змін: адаптується до інклюзії, на заняттях використовується новий нестандартний спортивний інвентар, обладнання, різноманітні гаджети.

Учителі фізичної культури Донецької області активно розбудовують систему дистанційного навчання, створюють нове освітнє середовище, яке націлене на розвиток ключових компетентностей учнів. У своїй роботі вчителі фізичної культури, керуючись законами України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Державним стандартом початкової та базової середньої освіти (2020), Концепцією реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року від 14.12.2016 № 988–р, організовують навчання так, щоб забезпечити учням науково обґрунтований рівень рухової активності, враховуючи стан їхнього здоров'я, фізичний та психічний розвиток [1, 2, 3].

Успіх здобувачів освіти в освітній галузі «Фізична культура» беззаперечно залежить від рівня професійної компетентності вчителів фізичної культури.

У першій половині 2025 року 275 учителів Донецької області пройшли курси за освітньою програмою підвищення кваліфікації для вчителів закладів освіти, які забезпечуватимуть реалізацію Державного стандарту базової середньої освіти в другому циклі базової середньої освіти (базове предметне навчання, 8 клас) у 2025/2026 навчальному році. Під час проходження занять учителі фізичної культури:

- систематизували знання щодо сучасних тенденцій розвитку освіти; компетентнісного потенціалу базового предметного навчання, основ управління класом, наскрізних умінь під час вивчення предметів і курсів в освітній галузі «Фізична культура», ефективних систем оцінювання за групами результатів, форм і методів роботи зі збереження здоров'я;
- сформували вміння (навички) організовувати педагогічну діяльність на компетентнісних засадах, планувати оцінювання учнів та учениць, упроваджувати ефективні системи оцінювання, формувати наскрізні вміння, використовувати форми та методи роботи зі збереження здоров'я, розвитку фізичної підготовленості учнів;
- розвинули установки до потреби пізнавати нові форми, способи, методи підвищення власної професійної компетентності; інноваційності та творчості для подальшого саморозвитку й самовдосконалення.

Виклики сьогодення поставили перед освітянами питання правильної організації уроків у дистанційному форматі: треба звернути увагу на здоров'язбережувальну педагогіку без стресових ситуацій, застосування нових методів навчання та виховання. Крім того, учителі фізичної культури повинні сприяти створенню умов у закладі освіти, щоб процес фізичного виховання був перманентним [1].

Незважаючи на проблеми, дистанційне навчання може бути ефективним способом вивчення фізичної культури, якщо правильно його організувати.

Із практики проведення занять у дистанційному форматі наводимо приклади найбільш поширених проблем, з якими стикаються вчителі фізичної культури, та надаємо рекомендації щодо їх розв'язання.

Рекомендації щодо подолання проблем дистанційного навчання на уроках фізичної культури

Проблема 1. Обмеження можливості для виконання фізичних вправ через віддаленість від учителя або відсутність спеціалізованого обладнання.

Рекомендації щодо подолання проблеми:

- Фокус на доступному: Використовувати вправи з власною вагою тіла (присідання, випади, планка, віджимання, стрибки), підручні предмети (пляшки з водою, стільці, рушники).
- Модульний підхід: Розбивати складні вправи на прості етапи, які можна виконувати в обмеженому просторі.
- Варіативність: Пропонувати кілька варіантів виконання вправи (спрощений, стандартний, ускладнений).
- Віртуальне «обладнання»: Використовувати додатки з віртуальними тренерами або відео з вправами, що не вимагають інвентарю.

Проблема 2. Втрата мотивації без взаємодії з однолітками та вчителем або без можливості участі

в спільних фізичних вправах.

Рекомендації щодо подолання проблеми:

- Інтерактивні формати: Проводити онлайн-заняття у форматі челенджів, квестів, тематичних тренувань.
- Віртуальна «згуртованість»: Організовувати синхронні короткі вправи на початку / кінці уроку, коли всі виконують те саме (напр., разом рахуємо присідання).
- Система заохочень: Впровадити систему бонусів, віртуальних нагород, вести рейтинги активності (не результатів!).

Проблема 3. Учителю важко спостерігати за виконанням вправ учнями та надавати їм персональну допомогу.

Рекомендації щодо подолання проблеми:

- Вибірковий онлайн-контроль: Запропонувати учням добровільно вмикати камеру під час виконання ключових вправ для короткого зворотного зв'язку.
- Асинхронна перевірка: Учні записують коротке відео виконання конкретної вправи та надсилають вчителю (не весь урок).
- Чіткі критерії самооцінки: Навчити школярів користуватися чек-листами чи простими критеріями для самоаналізу техніки.
- Індивідуальні консультації: Виділяти час на короткі онлайн-зустрічі чи листування для особистих порад.

Проблема 4. Відсутність командних ігор та змагань може негативно вплинути на мотивацію та командний дух учнів.

Рекомендації щодо подолання проблеми:

- Віртуальні змагання / челенджі: Організовувати індивідуальні або сімейні челенджі (напр., «найбільше стрибків за тиждень», найбільша кількість кроків за добу («Крокомір», «Strava»).
- Творчі завдання: Конкурси на найкреативнішу домашню трасу перешкод, найцікавішу гру з м'ячем удома.
- Естафети вдома: Учні виконують частину вправи та «передають» естафету наступному учаснику через відеодзвінок чи чат.
- Спортивні квести: Завдання, пов'язані з руховою активністю, які учні виконують удома, звітуючи про результати.

Проблема 5. Учителю може бути важко оцінювати знання та навички учнів онлайн.

Рекомендації щодо подолання проблеми:

- Формувальне оцінювання: Зосередитися на процесі та прогресі, а не лише на кінцевому результаті. Використовувати спостереження (синхронно/асинхронно), аналіз робіт (щоденник тренувань, відео виконання вправ), самооцінку, взаємооцінювання в групах.
- Портфоліо: Збірка відео виконання вправ (прогрес), фото щоденників активності, рефлексії учня.
- Проекти: Створення власного комплексу вправ, презентація про вид спорту з практичними елементами.
- Челенджі з відеозвітом: Фіксація результатів челенджів (кількість, час).
- Усні відповіді / обговорення: Перевірка знань теорії здорового способу життя, безпеки під час вправ.

Реалізація цих рекомендацій допоможе зробити дистанційне навчання фізичної культури в НУШ ефективнішим, безпечнішим, мотиваційним та менш ізольованим для всіх учасників освітнього процесу. Окрім цього, слід враховувати необхідність: бути гнучкими, готовими адаптувати плани; розуміти складність ситуації для учнів; пам'ятати про комунікацію – регулярно та позитивно спілкуватися з учнями та їхніми батьками; приділяти увагу техніці безпеки під час вправ удома, надавати чіткі пояснення, говорити про протипоказання, а також координувати зусилля з іншими вчителями, батьками, адміністрацією закладу освіти.

Під час проведення позакласних, позаурочних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів учитель може використовувати адаптовані й спеціалізовані вправи для розвитку партнерства серед учнів/учениць закладів загальної середньої освіти.

Рекомендуємо проводити командні загальношкільні змагання з шашок, шахів. Докладніше можна ознайомитися за посиланням: шашки (<https://lidraughts.org/>); шахи (<https://www.chess.com/home>). Командні змагання з «м'якого Петанку» за спрощеними правилами (коли вираховується відстань, у

кожній із 3-х спроб, найближчого снаряду до Кошенету).

Важливо не забувати про безпеку дітей в умовах воєнного стану. З матеріалами на тему «Правила поведінки під час повітряної тривоги в школі та вдома», порадами стосовно предметів, які слід покласти в «рюкзак безпеки», можна ознайомитися за покликанням <https://youtu.be/HEirZl8bQCo>.

Рекомендації щодо вимог безпеки життєдіяльності перед початком уроку фізичної культури під час дистанційного навчання:

- перед виконанням самостійних фізичних вправ у домашніх умовах переконатися, що стан твого здоров'я задовільний. При поганому самопочутті фізичні вправи виконувати заборонено;
- перед початком занять самостійними фізичними вправами необхідно перевірити готовність кімнати, прибрати всі сторонні предмети, а також ті, що можуть призвести до травмування;
- забезпечити достатнє і рівномірне освітлення місць виконання фізичних вправ;
- інвентар та обладнання, що використовується, повинні бути розташовані так, щоб відстань навколо дозволяла вільно, без перешкод виконувати з ним фізичні вправи;
- перед початком занять фізичними вправами кімната має бути добре провітрена, але без протягів, температура повітря в кімнаті повинна бути приблизно 15–17°C;
- перед початком виконання спортивних вправ необхідно зняти всі прикраси (годинник, ланцюжок, каблучки, інше);
- одяг повинен бути легкий та зручний, такий, щоб не обмежував рухи;
- взуття має бути на підшві, що унеможливорює ковзання, щільно облягати ногу й не заважати кровообігу;
- під час занять самостійними фізичними вправами потрібно дотримуватися послідовності проведення занять – поступово давати навантаження на м'язи для запобігання травматизму;
- на початку уроку обов'язково зробити розминку, щоб розігріти м'язи та зв'язки, а наприкінці – вправи на розслаблення м'язів;
- підтримувати водний баланс (уживайте достатню кількість води);

Важливо не забувати про безпеку дітей в умовах воєнного стану – Лист МОН України від 03 листопада 2023 року № 1/17310-23 «Щодо окремих питань організації освітнього процесу в умовах воєнного стану» [4].

Рекомендуємо викладачам предмета «Фізична культура»:

- збільшити рухову активність учнів під час дистанційного навчання;
- мотивувати учнів до здорового способу життя та занять фізичними вправами;
- упроваджувати діяльнісний підхід, який передбачає завчасну підготовку й самостійне виконання вправ учнями, пояснення їхньої спрямованості та особливостей виконання вправ;
- застосовувати онлайн-платформи для дистанційних занять на уроках фізкультури, комплекс вправ, розроблених для активних парків за програмою Президента України «Здорова Україна»;
- забезпечити учням доступ до цікавої та доступної фізичної культури для зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності, зменшення тривожності та підсилення соціалізації;
- застосовувати образно-рольові, ігрові та інші методи під час дистанційного навчання;
- долучитися до обласних професійних спільнот у телеграмканалі «Вчителі ФК та ЗУ Донецчини» та «Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» у фейсбуці для кращої комунікації та отримання актуальної інформації про освітні новини й методичні заходи.

Список використаних джерел

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України редакція від 01.01.2024 року № 3808-XII. *Верховна рада України* : [сайт]. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення : 12.06.2025).
2. Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти: наказ МОН від 27.10.2021 № 1141/4088. *Освіта.ua* : [сайт]. URL : https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/ (дата звернення : 12.06.2025).
3. Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи під час літніх канікул : лист МОН від 01.06.2022 року № 1/5895-22. URL : <https://drive.google.com/file/d/1gZ8ktZLGNQxTlbwZaNOVIPMv2rYyhP81/view> (дата звернення : 12.06.2025).
4. Щодо окремих питань організації освітнього процесу в умовах воєнного стану : лист МОН України № від 03 листопада 2023 року 1/17310-23. *Міністерство освіти і науки України* : [сайт]. URL : <https://mon.gov.ua/npa/shodo-okremih-pitan-organizaciyi-osvitnogo-procesu-v-umovah-voyennogo-stanu> (дата звернення : 10.06.2025).

Онлайн-ресурси на допомогу вчителю фізичної культури

1. Всеукраїнський проєкт JuniorZ. URL : https://www.youtube.com/channel/UCk_izXCN4_fP2OoRC-YoexQ?reload=9&view_as=subscriber&fbclid=IwAR00dsxLbZkRhJErR7muQV56qjeQ_pcOK70L76IV (дата звернення : 10.06.2025).
2. Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту : відеоуроки для школярів. *Дія. Освіта*. URL : https://osvita.diiia.gov.ua/courses/digital-fizra?fbclid=IwAR08iqbhaqvX7_wrbwtww9tdmq_dagptvm9dj1kl97_qm7lkjvntvthovl (дата звернення : 10.06.2025).
3. Освітній марафон практик для вчителів фізичної культури. *UA_active* : [YouTube канал]. URL : https://www.youtube.com/channel/UC_OdwzYz4CZdsP_Uckzd2nA/featured (дата звернення : 09.06.2025).

Олена ЗОЛОТАР,

*в.о. завідувача відділу національного виховання,
позашкільної та громадянсько-історичної освіти
Донецького ОблІППО*

Андрій ДУБЯГА,

*методист відділу національного виховання,
позашкільної та громадянсько-історичної освіти
Донецького ОблІППО*

Людмила РИБАЛКА,

*методист відділу національного виховання,
позашкільної та громадянсько-історичної освіти
Донецького ОблІППО*

ПОЗАШКІЛЬНА ОСВІТА ДОНЕЧЧИНИ: ШЛЯХИ РОЗБУДОВИ СИСТЕМИ

Позашкільна освіта – це невід’ємна частина освітньої системи України. Сьогодні вона відіграє надзвичайно важливу роль у вихованні та становленні молодого покоління. Поряд із основними завданнями, такими як виховання, соціалізація, набуття попередніх професійних навичок і розкриття потенціалу (творчого, креативного, наукового тощо) молодого покоління, сучасне позашкільля створює безпекові умови.

Система позашкільної освіти Донецчини перебуває в стані підвищеної турбулентності: окрім декількох релокованих, які відновили діяльність в інших регіонах, заклади позашкільля вимушено працюють у дистанційному форматі, частково або навіть повністю втратили матеріально-технічну базу, що є вкрай необхідною для роботи за певними напрямками гуртків, зруйновані будівлі тощо. Виклики, які постали перед нами, не мають аналогів у жодному з регіонів України, тому пошук шляхів відновлення та розбудови системи позашкільної освіти є актуальним завданням для кожного педагогічного працівника.

Фахівці Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти систематично здійснюють методичний супровід роботи закладів позашкільної освіти. Протягом 2024/2025 навчального року педагогічні працівники закладів позашкільної освіти були залучені до презентаційних сесій з нагоди ювілейних, пам’ятних дат і державних свят. Метою цих сесій є надання рекомендацій і методичної допомоги в організації відповідних заходів у закладах. У цьому форматі проведено 12 заходів, учасниками яких стали 372 працівники закладів позашкільної освіти. З огляду на специфіку роботи таких закладів відділ національного виховання, позашкільної та громадянсько-історичної освіти у 2024/2025 навчальному році запланував та провів 3 семінари-практикуми, до яких долучилися 189 керівників гуртків. Фахову майстерність працівники позашкільля продемонстрували в обласному етапі Всеукраїнського конкурсу «Джерело творчості». Цього року конкурс було проведено за такими напрямками: еколого-натуралістичний, дослідницько-експериментальний, військово-патріотичний, науково-технічний, художньо-естетичний. В обласному етапі зазначеного конкурсу взяли участь 14 керівників гуртків у різних номінаціях. Для участі у всеукраїнському етапі направлено 2 роботи.

Надзвичайно важливе завдання для закладів позашкільної освіти Донецчини сьогодні –