

Старовойт П.С.,
завідувач центру підтримки викладання «Захисту України»
Комунального закладу «Інститут післядипломної
педагогічної освіти Чернівецької області»

ОСНОВНІ АСПЕКТИ МЕТОДИЧНОГО СУПРОВОДУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 2026/2027 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ

Освітня галузь «Фізична культура» має за мету гармонійний фізичний розвиток особистості учнів, 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. Згідно з частиною четвертою статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» 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 предметів природничого та гуманітарного циклів з уроками мистецтва, технологій і фізичної культури. **Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.**

Державний стандарт спонукає вчительство працювати на засадах особистісно орієнтованої моделі освіти, у рамках якої заклад освіти максимально враховує права дитини, її здібності, потреби та інтереси, на практиці реалізуючи принцип дитиноцентризму [2].

Для використання в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти у 2026/2027 н.р. на рівні базової, профільної середньої освіти (5-11 класи) Міністерство освіти і науки України рекомендує такі навчальні програми:

- 5-9 клас – модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 клас» для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом МОН України від 17.08.2022 №752 [4];

- 7-9 класи – навчальна програма «Фізична культура. 7-9 клас» для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом МОН України від 24.07.2023 №883 [5];

- 10-11 класи – навчальна програма «Фізична культура. 10-11 клас. Рівень стандарт» для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом МОН України від 03.08.2022 №698 [8], та навчальна програма «Фізична культура. 10-11 клас. Профільний рівень» для закладів загальної середньої освіти, затверджена наказом МОН України від 03.08.2022 №698 [9].

Упродовж року на вибір учнів 5-6 класів запропоновано 12-16 варіативних модулів; учні 7-9 класів мають опанувати 8-12 варіативних модулів. Для добору варіативних модулів враховують наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки та стан здоров'я здобувачів освіти, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах. Вибір варіативних модулів учнями відбувається кожної чверті/триместру із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їхніми особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру для учнів 5-6 класів визначають 3-4 варіативні модулі, для 7-9 класів – 2-3 модулі, які набрали найбільшу кількість уподобань учнівства [4].

У 5-9 класах НУШ на уроках фізичної культури в освітніх закладах Чернівецької області активно впроваджуються варіативні модулі «Петанк», «Корфбол», «Флорбол», «Бадмінтон», «Фістбол», «Панна», «Доджбол», «Футзал», «Настільний теніс», «Рухливі ігри», «Дитяча легка атлетика», «Алтимат Фрізбі», «Регбі-5», «Лакрос», «Cool Games», «Баскетбол 3х3», «Дзюдо», «Спортивне орієнтування», «Чирлідінг» та інші.

Під час уроку 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 (без невиправданих пауз і надмірного витрачання часу на пояснення тощо), економію часу [1].

Відповідно до інструкції про **розподіл учнів на групи** для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 за №518/674, учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи. Для **основної медичної групи** навчання проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини. Учні, 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.

Оцінювання має бути зорієнтованим на очікувані результати навчання, передбачені навчальною програмою, а також на оцінювання рівня сформованості компетентностей учнівства. Семестрове оцінювання в 5-9 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) [1].

Фізкультурно-оздоровча діяльність. Упродовж року 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», «Грай за рівність» тощо), які охоплюють усіх учнів і спрямовані на закріплення та вдосконалення вивчених варіативних модулів. Частину фізкультурно-оздоровчих заходів можна проводити в режимі уроку з фізичної культури.

З метою методичної та практичної допомоги вчителю фізичної культури працюють різноманітні інформаційні ресурси [6, 7]. Також радимо враховувати в

роботі матеріали Комітету фізичної культури і спорту України.

Рекомендуємо до використання методичний посібник Миколи Ніги, учителя фізичної культури Чернівецької гімназії №15, «Буковинці та вихідці з Буковини, які брали участь в Олімпійських іграх» як важливий краєзнавчий компонент у викладанні фізичної культури [3].

Інклюзія та ментальне здоров'я. Урок фізичної культури має бути доступним для всіх, включаючи дітей з особливими освітніми потребами. Фізична культура розглядається і як підтримка психологічного стану. Учитель адаптує вправи: легші варіанти, індивідуальний темп, створює атмосферу підтримки, де кожен важливий. Рекомендовано використовувати «диференційовані завдання» (одна вправа в трьох варіантах складності), співпрацювати з асистентами вчителів, психологами, залучати елементи ігор, щоб учні з різними можливостями могли грати разом. Рекомендуємо вчителям пройти курс «Цифрові технології для розбудови інклюзивного освітнього середовища» [10].

Підготовка до профільної школи. З 2026 року в пілотних ліцєях стартує профільна старша школа, де учні зможуть обирати предмети для поглибленого вивчення. Учителям фізичної культури вже зараз варто думати, як зацікавити старшокласників: пропонувати сучасні напрями спорту (фітнес, тренажери, туризм, ігрові види), робити уроки більш «дорослими» (додати елементи фітнесу, кросфіту, туризму, дати учням більше самостійності у виборі вправ).

Міжгалузеві зв'язки у викладанні. Освіта сьогодні вимагає інтеграції. Фізична культура не стоїть осторонь: ми маємо показувати дітям зв'язок із біологією, фізикою, історією, навіть математикою. Учитель планує урок так, щоб наводити приклади з інших предметів: як працюють м'язи (біологія), як виміряти дистанцію (математика), історія Олімпійських ігор (історія). Варто домовлятися з колегами інших предметів, готувати спільні мініуроки чи проекти (наприклад, «фізика м'яча» разом із учителем фізики).

Перед вчителями фізичної культури стоять виклики: нестача спортивних залів, інвентарю, зміни в програмах. Тому використовуємо можливість стати

справжніми провідниками змін у школі. Важливо пам'ятати: ми вчимо дітей любити рух, пізнавати своє тіло, працювати разом, долати труднощі. Нехай цей рік стане для нас роком оновлення.

Основні орієнтири 2026/2027 н.р. – модульний принцип навчання, безпечна організація освітнього процесу, мотивація на здоровий спосіб життя, набуття досвіду роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, ментальне здоров'я та підготовка до профільної школи.

Список використаних джерел та літератури

1. Про затвердження рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання : наказ Міністерства освіти і науки України від 02.08.2024 №1093. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/92715/ (дата звернення: 08.06.2026).

2. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 №898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 08.06.2026).

3. Ніга М. Буковинці та вихідці з Буковини, які брали участь в Олімпійських іграх. 2023. URL: <https://docs.google.com/document/d/1oq8ZLnMOLjbfJ47BwbWuKQpcV3Hxq5pQ/edit#heading=h.2nxa70hylvvl> (дата звернення: 05.06.2026).

4. Фізична культура. 5-6 класи : модельна навчальна програма для закладів загальної середньої освіти / Педан О.С., Коломоець Г.А., Ребрина А.А., Деревянко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші. Київ : ДНУ ІМЗО, 2022. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/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> (дата звернення: 08.06.2026)

5. Навчальні програми для учнів 5-11 класів. *Інститут модернізації змісту освіти*. URL: <https://imzo.gov.ua/osvita/zagalno-serednya-osvita/navchal-ni-prohramy> (дата звернення: 08.06.2026).

6. UA_active : YouTube-канал. URL: https://www.youtube.com/channel/UC_0dwzYz4CZdsP_UCkzd2nA (дата звернення: 08.06.2026).
7. Діджитал-фізкультура для учнів за участю зірок спорту. URL: https://osvita.diiia.gov.ua/courses/digital-fizra?fbclid=iwar08iqbhaqvx7_wrbwtww9tdmq_dagptvm9dj1kl97_qm7lkcjvnmthove (дата звернення: 08.06.2026).
8. Фізична культура. 10-11 класи. Рівень стандарту : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf> (дата звернення: 08.06.2026).
9. Фізична культура. 10-11 класи. Профільний рівень : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://bit.ly/3Qq56Tf> (дата звернення: 08.06.2026).
10. Цифрові технології для розбудови інклюзивного освітнього середовища : онлайн-курс. URL: https://uied-corse-foreachers.netlify.app/#/lessons/eEW8mx0JqHYD_u8Qd6Ts7NyFZKwfk8Cz (дата звернення: 08.06.2026).