



Вадим ГОРУН,
учитель фізичної культури
Кам'янець-Подільського
ліцею №3

Особливості реалізації фізкультурної галузі в освітньому процесі пілотування НУШ

Упровадження Нової української школи (далі – НУШ) визначає нові завдання для вчителя фізичної культури. Його роль полягає не лише у розвитку фізичних якостей учнів, а й у формуванні свідомого ставлення до власного здоров'я та мотивації до активного способу життя. В умовах цифровізації важливо створювати уроки, які відволікають дітей від пасивного дозвілля з гаджетами та спонукають до рухової активності.

Сучасна фізкультура – це не про рекорди «швидше, вище, сильніше», а про культуру здоров'я. Учні навчаються сприймати активність як основу гармонійного розвитку та безпеки. Через командну взаємодію вони опановують відповідальністю і лідерство, здобуваючи цінні м'які навички (soft skills), що знадобляться у житті.

Учитель створює освітнє середовище, де кожна дитина має можливість відчувати задоволення від руху та поступово досягати особистих результатів. Враховуються індивідуальні особливості: рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, інтереси. Завдання добираються так, щоб забезпечити ситуацію успіху.

Використання варіативних модулів дозволяє уникнути одноманітності. Найбільшу зацікавленість викликають ігрові види спорту (футбол, волейбол), рухливі ігри, естафети, а також елементи гімнастики. Це сприяє формуванню внутрішньої мотивації.

В умовах НУШ оцінювання має підтримувальний характер. Важливим є не абсолютний результат, а індивідуальний поступ кожного учня порівняно з його власними попередніми досягненнями. Фокус зміщується з суворих нормативів на врахування старанності, активності та рівня залученості. Самооцінювання та взаємооцінювання допомагають учням відчувати відповідальність за власні результати та знімають страх перед невдачею. Це підвищує мотивацію та створює сприятливу психологічну атмосферу.

Уроки ґрунтуються на ігровій діяльності, співпраці та взаємодії, що забезпечує емоційний комфорт. Використовуються інтерактивні методи: командні завдання, естафети, елементи змагань. Інколи інтегрується матеріал з інших предметів («Здоров'я, безпека та добробут», «Основи здоров'я», «Біологія»), пояснюється вплив фізичних вправ на організм. Для демонстрації техніки застосовуються відеоматеріали.

В умовах дистанційного навчання чи обмеженого забезпечення використовуються вправи без інвентарю, домашні завдання рухового характеру, відеоуроки. Це дозволяє підтримувати активність учнів у будь-яких умовах.

Система проведення уроків включає:

- рухливі ігри та естафети як основу мотивації;
- поєднання навчального та ігрового методів;
- адаптацію вправ під різний рівень підготовленості;
- нестандартні уроки (змагання, квести, «веселі старты»);
- залучення учнів до організації ігор.

Такий підхід забезпечує позитивний емоційний клімат у класі, сприяє співпраці та підвищує ефективність освітнього процесу.

Важливого значення набуває робота з учнями з особливими освітніми потребами (далі – ООП). Педагоги адаптують зміст занять: диференціюють навантаження, застосовують альтернативні вправи та індивідуальні картки-завдання. Освітній процес вибудовується відповідно до індивідуальної програми розвитку (ІПР) та рекомендацій фахівців інклюзивно-ресурсного центру. Ефективність забезпечується через співпрацю з асистентом учителя, психологом, медичним працівником та батьками.

Практичним прикладом адаптації є реалізація модуля «Рухливі ігри». Учень з особливими освітніми потребами виконує спрощені варіанти завдань: замість інтенсивного бігу – ходьбу або пересування у власному темпі. У командних іграх такій дитині пропонують окремі ролі, наприклад, передачу м'яча або участь у підготовчих вправах. Такий підхід забезпечує повне залучення учня до спільної діяльності без ризику фізичного чи емоційного перевантаження.

Завдяки системній роботі спостерігається:

- покращення емоційного стану учнів;
- підвищення рівня залученості;
- розвиток базових рухових умінь;
- формування позитивного ставлення до фізичної культури;
- успішна соціалізація в колективі.

Основною метою реалізації фізкультурної галузі є формування здоров'язбережувальної компетентності. Учні мають не лише опановувати рухові навички, а й усвідомлювати їхній вплив на здоров'я, організовувати власне дозвілля та дотримуватися правил безпечної поведінки.