

енергії та піднімають настрій на кожному уроці фізичної культури з музичним супроводом чи святковому фізкультурно-оздоровчому або спортивно-масовому шкільному заході.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва Г.М. Значення музичного супроводу у фізичному вихованні школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 4, с. 35 – 49.
2. Гуменюк О.П. Музика як засіб підвищення ефективності уроків фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2017. № 1, с. 18 – 23.
3. Яковенко Л.М. Використання музики на уроках фізичної культури в початковій школі. *Педагогічний альманах*. 2020. № 45, с. 67 – 71.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Наталья КЛИМКИНА,

*методист науково-методичної лабораторії виховної роботи,
фізичної культури та безпечного освітнього середовища
комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»*

*Здоровою може вважатися людина, яка
адаптована до фізичного й соціального
середовища, що її оточує.*

Г. Сигерист

За визначенням ВООЗ «...здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад».

Під час воєнного стану в суспільстві присутній постійний страх через загрозу небезпеки, постійний ризик для життя та здоров'я, хвилювання за близьких людей, втрата дому або рідних, розлука з сім'єю та друзями. Можливі труднощі, пов'язані з доступом до важливих ресурсів, відчуття безпорадності та втрата контролю над ситуацією.

Стресовий стан – це природна реакція організму на виклики і труднощі. В умовах війни, коли люди стикаються з постійною небезпекою, невизначеністю та втратами, рівень нервової напруги значно зростає, особливо в дітей. Вони часто втрачають відчуття нормальності та поринають в одноманітність, рутину.

Надзвичайно важливе значення у подоланні стресових ситуацій у житті дітей під час воєнного стану надається фізичній культурі. Вона не лише сприяє фізичному здоров'ю, а й допомагає подолати психологічні труднощі, пов'язані зі стресом та невизначеністю.

Фізичні вправи знижують рівень гормонів стресу, таких як кортизол, і збільшують вироблення ендорфінів, які покращують настрій та викликають

відчуття щастя. Активні ігри і спорт допомагають дітям вивільнити накопичену енергію та «скинути» негативні емоції, сприяють покращенню сну, що є особливо важливим під час стресу. Дихальні техніки, розтягування, йога для дітей допомагають зняти емоційне напруження, покращити сон. Спорт допомагає дітям відволіктися від тривожних думок та зосередитися на позитивних емоціях. Рухливі ігри з елементами координації, відчуття командного духу та гумор допомагають дітям розслабитися.

Командні види спорту особливо сприяють розвитку соціальних навичок та почуття спільності, що допомагає дітям відчувати підтримку. Досягнення в спорті та фізичних вправах допомагають дітям підвищити самооцінку та впевненість у собі. Регулярні тренування у спортивних секціях формують витривалість, самодисципліну та стійкість до стресу. Спорт вчить справлятися з поразками, ставити та досягати цілі. Фізична активність сприяє розвитку почуття контролю над власним тілом та емоціями.

Саме ці фактори були враховані під час формування Державного стандарту базової середньої освіти та розробки програм. Педагогам надано право працювати за авторськими навчальними програмами, які докорінно можуть відрізнятися від вимог модельної навчальної програми, але обов'язково мають окреслювати вимоги стандарту освіти.

Особливістю нової модельної навчальної програми «Фізична культура» для 5-9 класів (НУШ) є посилений акцент на розвиток рухових якостей учнів, а не на здійснення спортивної підготовки. Нова українська школа (НУШ) пропонує низку переваг, які сприяють заохоченню та мотивації дітей до занять фізичною культурою.

Орієнтація на особистість дитини

- НУШ ставить у центр освітнього процесу дитину, її інтереси та потреби. Це означає, що уроки фізкультури стають більш різноманітними та цікавими, враховуючи індивідуальні особливості кожного учня.
- Замість традиційних монотонних вправ НУШ пропонує ігрові форми навчання, що робить заняття більш захоплюючими та мотивуючими.

Розвиток ключових компетентностей

- НУШ сприяє розвитку не лише фізичних, але й соціальних та емоційних навичок. Вправи, командні ігри, спортивні змагання вчать дітей співпрацювати, підтримувати один одного та досягати спільних цілей.
- Фізична культура в НУШ також сприяє розвитку самостійності, відповідальності та вміння приймати рішення.

Інтеграція з іншими предметами

- НУШ передбачає інтеграцію фізичної культури з іншими навчальними предметами, що робить навчання більш цілісним та змістовним. Наприклад,

можна вивчати історію спорту, географію країн, де популярні певні види спорту, або біологію людського тіла.

Створення позитивного навчального середовища

- НУШ створює атмосферу підтримки та заохочення, де кожен учень відчуває себе успішним. Це сприяє підвищенню самооцінки та мотивації до занять фізичною культурою.
- Учителі НУШ використовують індивідуальний підхід, допомагаючи кожній дитині розкрити свій потенціал та досягти успіху.

Використання сучасних методик

- НУШ заохочує використання новітніх технологій та методик навчання, таких як інтерактивні ігри, віртуальні спортивні змагання та фітнес-додатки. Це робить уроки фізкультури більш цікавими та динамічними.
- Академічна свобода дозволяє вчителеві знаходити найбільш оптимальні форми роботи, що робить уроки фізкультури більш позитивними і продуктивними.

Формування здорового способу життя

- Формування культури здорового способу життя є одним із ціннісних орієнтирів, на яких ґрунтується реалізація мети базової середньої освіти.
- На кожному уроці має робитись акцент на формуванні в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я, що включає в себе не тільки фізичну активність, але й правильне харчування, режим дня та гігієнічні навички.

Модельна навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантний (обов'язковий) та варіативний складники. До обов'язкової частини належить модуль «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка», тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується протягом кожного уроку [2].

Варіативний складник добирається самостійно освітнім закладом із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. Практично кожен вид спорту може бути представлений варіативним модулем. Модулі обираються навчальним закладом, враховуючи побажання учнів та наявність матеріально-технічної бази.

Загалом НУШ створює умови для того, щоб фізична культура стала не просто обов'язковим предметом, а улюбленим заняттям, яке приносить дітям радість та задоволення.

Про свободу вчителя в контексті програми НУШ

Свобода вибору вчителя – це один із ключових принципів, що передбачає більшу автономію педагога у виборі методів, форм і засобів навчання, орієнтацію на потреби учнів, а також творче самовираження в межах державного стандарту освіти. Це означає, що вчитель самостійно обирає форми і методи навчання

(інтегровані уроки, проєктна діяльність, ігрові підходи), має право адаптувати програми до особливостей свого класу і створювати власні навчальні матеріали, зошити, електронні ресурси.

Педагог може розробляти власні критерії оцінювання в межах державного стандарту, використовувати формувальне оцінювання замість тільки традиційного балового.

Свобода вчителя в НУШ – це також можливість обирати ефективні засоби навчання та виховання, бути творчим і гнучким, але також діяти з урахуванням стандартів, потреб учнів і суспільних очікувань.

У Новій українській школі (НУШ) модулі фізичної культури – це тематичні блоки (напрями), за якими організовується навчання з фізичної культури. Вони дають змогу урізноманітнити уроки, врахувати інтереси дітей та забезпечити їхню всебічну фізичну підготовку.

Основні принципи модульної системи в НУШ – це:

- **вибірковість** – коли школа або вчитель обирають модулі відповідно до можливостей закладу та інтересів учнів;
- **гнучкість**: модулі можна змінювати щосеместру або щороку;
- **компетентнісний підхід** – коли акцент на розвитку життєвих і рухових навичок, а не тільки на спортивних досягненнях.

У Новій українській школі (НУШ) для учнів 5–9 класів передбачено 75 варіативних модулів з фізичної культури. Вони охоплюють широкий спектр фізичних активностей, що дозволяє враховувати інтереси учнів та матеріально-технічні можливості закладу освіти.

Перелік деяких модулів з фізичної культури в НУШ (5-9 класи)

Ігрові види спорту:

- футбол;
- волейбол;
- баскетбол;
- гандбол;
- корфбол;
- регбі-5;
- настільний теніс.

Гімнастика:

- основна гімнастика;
- акробатика;
- художня гімнастика (може бути як окремий модуль для дівчат).

Танцювальні рухи:

- сучасні танці;
- аеробіка;
- фітнес-йога;

- чирлідінг.

Туризм та орієнтування:

- скелелазіння;
- туризм;
- спортивне орієнтування.

Бойові мистецтва:

- дзюдо;
- карате;
- самбо;
- хортинг;
- рукопашний бій;
- сумо, ушу.

Фізична підготовка:

- загальна фізична підготовка (загальнорозвивальні вправи, вправи на витривалість, силу, гнучкість);
- рухливі та народні ігри.

План-конспект уроку з фізичної культури, 6 клас

Урок №5

Тема: Удосконалення техніки передачі м'яча, ведення та орієнтування в просторі в командних і індивідуальних вправах.

Модулі: футбол, гандбол, аеробіка.

Мета уроку:

1. Удосконалення технічних навичок у футболі, гандболі (ведення, передача м'яча), розвиток координації, ритму через аеробіку.
2. Співпраця в парах і групах під час вправ та ігор.
3. Створення ситуації успіху для учнів різного рівня фізичної підготовленості.

Компетентності, які формуємо на уроці:

1. Здоров'язбережувальна (дотримання техніки безпеки, усвідомлення користі руху).
2. Соціальна і громадянська (взаємодія у групі, проявлення толерантності).
3. Ініціативність і підприємливість (бере участь у створенні рухових дій).
4. Уміння вчитися впродовж життя.

Обладнання: футбольний і гандбольний м'ячі, фішки, колонка з музикою, конуси, стікери для рефлексії.

№з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (12-15 хв.)			
1	Вітання, шикування, вимірювання ЧСС	1 хв. 10 сек.	Звернути увагу на поставу, та охайність спортивної форми. Всі вимірюють ЧСС за 15 с. Увага - учням, в кого ЧСС перевищує 20 уд./15сек.
2	Повідомлення теми та мети уроку. Мотиваційне запитання: «Що спільного у футболі, гандболі та танцях?»	2 хв.	У формі бесіди.
3	Розминка (Аеробіка). Музична руханка: - ходьба на місці - нахили в сторони - оберти руками - махи руками, ногами - координаційна вправа «дзеркало» (учні повторюють вправи в парах)	7-9 хв.	Учні з низьким рівнем фізичної підготовки виконують вправи повільніше та з меншим амплітудним навантаженням
Основна частина 26-30 хв			
1	Футбол: - ведення м'яча між фішками - передача м'яча в парах (рух і зупинка) - командне завдання на 4-5 чол.: обіграти 2 фішки і зробити точну передачу партнеру	10 хв.	Можуть бути завдання за рівнями: - початковий рівень: ведення без фішок - високий рівень: ведення з фінтом
2	Гандбол: - передача м'яча обома руками, в парі (в русі) - ведення м'яча навколо конусів - командна естафета з передачами	10 хв.	Можуть бути завдання за рівнями: - початковий рівень: передача на місці - високий рівень: ведення з фінтом
3	Аеробіка: - повторення раніше вивченої танцювальної зв'язки - створення нової комбінації з 4-6 рухів у малих групах	8 хв.	Інклюзивний підхід: залучення менш активних учнів до роботи помічника або обговорення дій
Заклучна частина (4-5 хв)			
1	Довільне шикування, ходьба на місці, дихальні вправи, замірювання ЧСС	1хв 15 сек	Темп повільний. Глибокий вдих-повільний видих. Показники ЧСС прямують до вихідного рівня
2	Рефлексія (метод «Світлофор») - все сподобалося; -  щось було складно; -  було незрозуміло / не цікаво. Короткий підсумок учителя: «Чого навчилися на уроці»	2 хв.	

		1хв	
3	Домашнє завдання	30 сек.	Завдання додому: Віджимання в упорі лежачи хл. 10-15 р дів. 5 - 7 р
4	Організований вихід із залу	15 сек	У колону по одному

Список використаних джерел:

1. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185 Модельна навчальна програма „Фізична культура. 5-9 класи” для закладів загальної середньої освіти.

2. Додаток до листа МОН від 30.08.2024 р. № 1.1/15776-24 «Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів/ інтегрованих курсів у закладах середньої освіти у 2024/2025 навчальному році.»

3. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я (BOO3). URL: <https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who>.

4. Про психологічний супровід освітнього процесу. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/yak-zahystyty-svoye-mentalne-zdorovya-v-umovah-postijnogo-stresu/>

5. Концепція «Нова Українська школа». URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>

6. Методичні аспекти впровадження інноваційних варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в освітній процес закладів загальної середньої освіти. Методичний посібник. м. Кропивницький. 2020.

7. Язловецький В. С. Основи спортивної медицини та гігієни фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Кіровоград. 2006.

НУШ: навчально-методичний довідник (розробники: Л.Голодюк, Л. Солонько, О.Ревнивцева, І.Коса, Н.Черткова, Л.Хлань, М.Чала, В.Кондратова, О.Татаренко, Т.Желєзнова, Н.Клімкіна). URL: <https://sites.google.com/view/edu--method-reference-book/>