

Фізична культура

Метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості, формування стійкої мотивації до рухової активності, удосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, усвідомлення значення фізичної активності для здоров'я, добробуту та повноцінного життя.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» уроки фізичної культури в закладах загальної середньої освіти є обов'язковими і проводяться не менше трьох разів на тиждень. Години, передбачені для фізичної культури, не враховуються під час визначення гранично допустимого навчального навантаження відповідно до типових освітніх програм.

У 2026/2027 навчальному році пріоритетами залишаються безпека учнівства і педагогічних працівників, висока рухова активність на уроках, урахування стану здоров'я та індивідуальних можливостей дітей, компетентнісний і діяльнісний підходи, інклюзивність, формувальне оцінювання та підтримка позитивної мотивації до систематичної фізичної активності.

Нормативно-правове та методичне забезпечення

Організацію освітнього процесу з фізичної культури у 2026/2027 навчальному році слід здійснювати відповідно до законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт», інших актів законодавства у сфері освіти, охорони здоров'я та безпеки, а також чинних державних стандартів і освітніх програм.

- Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87, — застосовується до учнів 1–4 класів у 2026/2027 навчальному році. Новий Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою КМУ від 26.12.2025 № 1810, передбачено застосовувати для учнів перших класів з 1 вересня 2028 року.

- Державний стандарт базової середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898, — основа навчання у 5–9 класах НУШ.

- Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1392, — продовжує застосовуватися у 2026/2027 навчальному році для учнів старшої школи, які навчаються за відповідними освітніми програмами.

- Державний стандарт профільної середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 25.07.2024 № 851, у загальному

порядку застосовуватиметься з 1 вересня 2027 року. У 2026/2027 навчальному році окремі ліцеї беруть участь у пілотуванні реформи профільної середньої освіти.

- Державні стандарти слід застосовувати в чинних редакціях, з урахуванням змін, внесених постановою Кабінету Міністрів України від 06.08.2026 № 1000 «Про внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України щодо державних стандартів закладів загальної середньої освіти».

- Лист МОН від 28.07.2026 № 1/16209-26 «Про організований початок 2026/2027 навчального року в закладах загальної середньої освіти».

Основним актуальним методичним орієнтиром на 2026/2027 навчальний рік є лист Міністерства освіти і науки України від 17.08.2026 № 1/17756-26 «Про інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2026/2027 навчальному році». Положення цих рекомендацій ураховано в цьому документі.

Безпека та медико-педагогічний контроль

Організація та проведення уроків фізичної культури здійснюються з дотриманням Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти, затвердженого наказом МОЗ від 25.09.2020 № 2205, Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах, затверджених наказом МОН від 01.06.2010 № 521, та інших вимог безпеки, що стосуються конкретного виду рухової діяльності, обладнання і місця проведення занять.

Відповідно до наказу МОЗ та МОН від 20.07.2009 № 518/674 та Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури учнівство розподіляється на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи. Розподіл здійснюється з урахуванням результатів медичного огляду та стану здоров'я.

- учні основної медичної групи навчаються в повному обсязі відповідно до програми з урахуванням індивідуальних особливостей;

- учні підготовчої медичної групи відвідують уроки та опановують програмний матеріал із відповідним регулюванням фізичного навантаження; участь у змаганнях допускається за наявності відповідного медичного дозволу;

- учні спеціальної медичної групи відвідують уроки фізичної культури та виконують коригувальні й загальнорозвивальні вправи, що не протипоказані за станом здоров'я;

- учні, тимчасово звільнені від фізичних навантажень, мають бути присутніми на уроках фізичної культури; для них доцільно передбачати безпечні види навчальної діяльності, що не суперечать медичним обмеженням;

- допустиме фізичне навантаження для учнів підготовчої та спеціальної медичних груп визначає вчитель фізичної культури з обов'язковим урахуванням медичних рекомендацій, стану здоров'я та самопочуття учня.

До початку занять учитель перевіряє безпечність місця проведення уроку, справність обладнання та інвентарю, відповідність вправ віковим та індивідуальним можливостям учнів. У разі погіршення самопочуття учня фізичне навантаження необхідно припинити та діяти відповідно до встановлених алгоритмів безпеки і домедичної допомоги.

Уроки фізичної культури у спортивній залі мають проводитися з одним класом. Лише за крайньої потреби у разі одночасного проведення занять для двох і більше класів в одній спортивній залі чи на одному майданчику мають перебувати учні однієї вікової групи, що необхідно для забезпечення їхньої безпеки. Більшість занять з фізичної культури рекомендовано проводити на свіжому повітрі за сприятливих погодних і безпекових умов.

Початкова школа (1–4 класи)

У 2026/2027 навчальному році освітній процес у 1–4 класах продовжується відповідно до Державного стандарту початкової освіти 2018 року та чинних типових освітніх програм для 1–2 і 3–4 класів, розроблених під керівництвом О. Я. Савченко та Р. Б. Шияна і затверджених наказом МОН від 12.08.2022 № 743.

Фізкультурна освітня галузь має забезпечувати систематичну рухову активність, формування культури рухів, розвиток фізичних якостей, безпечної поведінки, навичок самоконтролю та позитивного ставлення до фізичної активності. Учитель самостійно обирає форми, методи й засоби навчання відповідно до освітньої програми, вікових особливостей, стану здоров'я та потреб учнівства.

Оцінювання результатів навчання учнів 1–4 класів здійснюється відповідно до Методичних рекомендацій, затверджених наказом МОН від 13.07.2021 № 813, та освітньої програми закладу освіти. Оцінювання має підтримувати поступ дитини, фіксувати індивідуальну динаміку та не створювати психологічного тиску через порівняння фізичних показників дітей між собою.

Новий Державний стандарт початкової освіти № 1810 та нова Типова освітня програма, затверджені у 2025–2026 роках, у 2026/2027 навчальному році ще не замінюють чинні програми для 1–4 класів; їх упровадження для першокласників передбачено з 2028 року.

Базова середня школа (5–9 класи НУШ)

У 2026/2027 навчальному році Нова українська школа охоплює 5–9 класи. Отже, окремий перехідний режим для 9 класу, який застосовувався раніше, для основної мережі закладів освіти вже не є актуальним.

Викладання фізичної культури у 5–9 класах здійснюється на основі Державного стандарту базової середньої освіти, Типової освітньої програми для 5–9 класів закладів загальної середньої освіти, затвердженої наказом МОН від 19.02.2021 № 235, зі змінами, внесеними наказом МОН від 09.08.2024 № 1120 та від 17.08.2026 № 1430, а також обраної закладом освіти модельної/навчальної програми. На офіційному вебсайті МОН розміщена модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» (автори Є. В. Баженков, М. В. Бідний, А. А. Ребрина, В. О. Данільченко, Г. А. Коломоєць, М. В. Дутчак), рекомендована наказом МОН від 22.08.2024 № 1185.

Модельна навчальна програма має інваріантну та варіативну складові. Теоретико-методичні знання і загальна фізична підготовка реалізуються наскрізно, а зміст варіативної складової заклад освіти добирає з урахуванням матеріально-технічної бази, кадрового забезпечення, регіональних традицій, безпеки, стану здоров'я, сезонності та інтересів учнівства.

- для 5–6 класів упродовж року учням/ученицям має бути запропоновано 12–16 варіативних модулів;
- для 7–9 класів учні/учениці мають опанувати 8–12 варіативних модулів;
- вибір на чверть/триместр здійснюється з 3–5 запропонованих закладом модулів; для викладання визначають 3–4 модулі у 5–6 класах та 2–3 модулі у 7–9 класах, які отримали найбільше вподобань учнівства;
- у роботі доцільно використовувати діяльнісний, проблемний, проєктний та ігровий підходи, групову й індивідуальну роботу, забезпечуючи високу моторну щільність уроку та реальний вибір рухової активності.

Під час організації занять необхідно забезпечувати реальну індивідуалізацію навчання: надавати можливість вибору засобів рухової діяльності, використовувати матеріал різного ступеня складності, а також у межах безпечного й педагогічно доцільного навантаження враховувати індивідуальний вибір кількості повторень, амплітуди та темпу виконання вправ.

Оцінювання результатів навчання у 5–9 класах здійснюється відповідно до наказу МОН від 04.05.2026 № 722 «Про затвердження системи та загальних критеріїв оцінювання результатів навчання учнів» (зі змінами, внесеними наказом МОН від 29.06.2026 № 1001), з урахуванням вимог Державного стандарту базової середньої освіти та окремих методичних рекомендацій МОН щодо оцінювання у 5–9 класах. Педагогічний працівник має академічну свободу у виборі методів та інструментів оцінювання; оцінювання за групами результатів та їх внесення до класного журналу не є обов'язковими.

Лист МОН від 17.08.2026 № 1/17756-26 звертає увагу на відсутність установлених навчальних нормативів з фізичної культури як об'єкта оцінювання. Контрольні вправи або педагогічне тестування можуть використовуватися для діагностики фізичної підготовленості та відстеження індивідуальної динаміки, але не повинні перетворюватися на ранжування учнів або оцінювання за фіксованими нормативами фізичних показників.

У 2026/2027 навчальному році фізична культура входить до чотирьох освітніх галузей, у яких для відібраних учителів і закладів освіти триває пілотування оновлених модельних програм та навчально-методичних матеріалів у межах політики МОН «Освіта для життя». Для учасників пілотування застосовуються відповідні документи й матеріали проєкту; для решти закладів базовими залишаються чинні державний стандарт, Типова освітня програма та рекомендовані МОН модельні/навчальні програми.

Старша школа (10–11 класи)

У 2026/2027 навчальному році для більшості закладів освіти навчання в 10–11 класах продовжується за програмами, розробленими відповідно до Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти 2011 року. На офіційному вебсайті МОН чинними для використання залишаються навчальні програми «Фізична культура. 10–11 класи» (рівень стандарту) та «Фізична культура. 10–11 класи» (профільний рівень), оновлені наказом МОН від 03.08.2022 № 698.

Програми мають модульну структуру. Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка є обов'язковими складниками; варіативні модулі добираються відповідно до освітньої програми закладу, матеріально-технічних можливостей, кадрового забезпечення та інтересів учнівства. В інструктивно-методичних рекомендаціях МОН на 2026/2027 навчальний рік для учнівства 10–11 класів визначено орієнтир 2–4 варіативні модулі впродовж навчального року. Для учнівства 10–11 класів, не охопленого реформою профільної середньої освіти, вибір варіативних модулів здійснюється наприкінці попереднього класу, а для 10 класу — на початку навчального року. Конкретне планування має відповідати чинній навчальній програмі, за якою працює заклад освіти.

Оцінювання з фізичної культури має ґрунтуватися на досягненні результатів навчання та особистому поступі учня, а не на виконанні фіксованих нормативів фізичної підготовленості. Під час добору контрольних вправ необхідно враховувати медичну групу, стан здоров'я, техніку безпечного виконання та індивідуальну динаміку.

Поділ класів на групи під час проведення навчальних занять з фізичної культури здійснюється відповідно до чинної редакції Порядку поділу класів на групи, затвердженого наказом МОН від 20.02.2002 № 128. Для фізичної культури у 10–12 класах передбачено поділ окремо для хлопців і дівчат за наявності понад 27

учнів у класі, при цьому у групі має бути не менше 8 осіб. Зміни до Порядку, що набули чинності у 2026 році, застосовуються з 2026/2027 навчального року.

Для учнів 10–11 класів, які навчаються за програмою «Фізична культура. 10–11 класи. Рівень стандарту», у період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації до навантажень приймання навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер із помірними навантаженнями. В інший період фізичне навантаження підвищують поступово з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття учнів та вимог безпеки. Для профільного рівня слід керуватися вимогами відповідної чинної навчальної програми.

Для учнів 10–11 класів, які навчаються за програмою «Фізична культура. 10–11 класи. Рівень стандарту», у період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації до навантажень приймання навчальних нормативів, передбачених текстом цієї програми, не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер із помірними навантаженнями. Це положення не означає використання нормативів як самостійної підстави для оцінювання. Оцінювання результатів навчання учнів 10–11 класів здійснюється відповідно до Критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти, затверджених наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 13.04.2011 № 329, з урахуванням вимог чинної навчальної програми та листа МОН № 1/17756-26. Для профільного рівня слід додатково враховувати вимоги відповідної чинної навчальної програми.

Пілотування профільної середньої освіти

У 2026/2027 навчальному році заклади освіти — учасники експериментального проєкту з тестового впровадження Державного стандарту профільної середньої освіти — організовують освітній процес відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 26.08.2025 № 1058. Перелік закладів-учасників визначено наказом МОН від 11.03.2026 № 437; для академічного спрямування застосовується Типова освітня програма для 10–12 класів, затверджена наказом МОН від 19.12.2025 № 1674, а також рекомендації МОН, надіслані листами від 01.06.2026 № 1/11707-26 та від 28.07.2026 № 1/16172-26. Для решти закладів загальне впровадження Державного стандарту профільної середньої освіти № 851 розпочнеться з 1 вересня 2027 року.

Організація занять в умовах воєнного стану та дистанційного навчання

Лист МОН від 28.07.2026 № 1/16209-26 визначає безпеку, безперервність і якість освітнього процесу безумовними пріоритетами 2026/2027 навчального року. Очний формат є пріоритетним за умови забезпечення безпечного перебування учасників освітнього процесу. Конкретна організація навчання визначається з урахуванням безпекової ситуації, наявності укриттів, рішень засновника та закладу освіти.

Під час повітряної тривоги або іншого сигналу оповіщення практична рухова діяльність припиняється, а учасники освітнього процесу діють за затвердженим алгоритмом закладу освіти та прямують до укриття. Після відбою педагог коригує зміст і навантаження з урахуванням фактичного часу, психоемоційного стану та безпеки учнівства.

За дистанційної або змішаної організації навчання необхідно забезпечувати системність, доступність, зворотний зв'язок та дотримання санітарних вимог щодо використання цифрових технологій. Практичні завдання з фізичної культури слід добирати так, щоб вони були безпечними для виконання в наявному просторі та не потребували спеціального страхування, складного обладнання чи ризикованих вправ без безпосереднього контролю педагога. До кожного практичного завдання доцільно надавати чіткі інструкції з безпеки та доступні альтернативи відповідно до стану здоров'я і побутових умов учня.

Рухова активність і позаурочна робота

Підвищення рухової активності здобувачів освіти доцільно підтримувати не лише на уроках, а й у межах фізкультурно-оздоровчої, гурткової, секційної та позакласної роботи. Типова освітня програма та модельна програма з фізичної культури передбачають можливість організації додаткової рухової активності, зокрема руханок, спортивних ігор, флешмобів, квестів, челенджів, фізкультурно-оздоровчих заходів.

Під час планування позаурочної активності необхідно дотримуватися принципів добровільності, доступності, безпеки, інклюзивності та недискримінації, враховувати стан здоров'я, інтереси й можливості дітей, а також не допускати перевантаження.

На допомогу вчителю

Для підготовки до занять рекомендуємо насамперед використовувати офіційні нормативні та методичні ресурси МОН, ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», чинні навчальні програми, електронні підручники та матеріали, рекомендовані до використання в освітньому процесі. Сторонні інтернет-ресурси слід перевіряти на актуальність, достовірність, безпечність контенту та відповідність віку учнів.

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

- Модельні навчальні програми для 5–9 класів НУІІІ: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/modelni-navchalni-programi-dlya-5-9-klasiv-novoi-ukrainskoi-shkoli-zaprovdzhuyutsya-poetapno-z-2022-roku>

- Навчальні програми для 10–11 класів: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>
- Система та загальні критерії оцінювання результатів навчання учнів (наказ МОН від 04.05.2026 № 722, зі змінами): <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0922-26#Text>
- Інструктивно-методичні рекомендації МОН на 2026/2027 навчальний рік (лист від 17.08.2026 № 1/17756-26): <https://mon.gov.ua/npa/pro-instruktyvno-metodychni-rekomendatsii-shchodo-vykladannia-navchalnykh-predmetiv-intehrovanykh-kursiv-u-zakladakh-zahalnoi-serednoi-osvity-u-20262027-navchalnomu-rotsi>
- Зміни до Типової освітньої програми для 5–9 класів (наказ МОН від 17.08.2026 № 1430): <https://mon.gov.ua/npa/pro-vnesennia-zmin-do-typovoi-osvitnoi-prohramy-dlia-5-9-klasiv-zakladiv-zahalnoi-serednoi-osvity-2>
- Путівник МОН з оцінювання в НУШ за освітніми галузями: <https://mon.gov.ua/news/yak-otsiniuvaty-v-novii-ukrainskii-shkoli-putivnyk-iz-kozhnoi-osvitnoi-haluzi>
- Політика та платформа «Освіта для життя»: <https://promo.educationforlife.mon.gov.ua/>
- Електронна бібліотека ІМЗО: <https://lib.imzo.gov.ua/>

Підвищення кваліфікації педагогічних працівників

Підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури на базі Полтавської академії неперервної освіти ім. М. В. Остроградського здійснюється відповідно до затверджених програм підвищення кваліфікації в очній, дистанційній або поєднаній формі з урахуванням безпекової ситуації. Під час визначення індивідуальної траєкторії професійного розвитку рекомендуємо приділяти увагу сучасній методиці викладання фізичної культури, оцінюванню в НУШ, інклюзивному навчанню, безпеці та домедичній допомозі, психологічній підтримці дітей, цифровим інструментам та організації рухової активності в різних форматах навчання.

Станіслав ГАЛЬОНКІН, методист відділу виховної роботи та розвитку цінностей Полтавської академії неперервної освіти ім. М.В. Остроградського